

健康Eye

けんこう・アイ



「あやせいきいき健康だより」は3月に全戸配布しています。届いていないときは地域包括ケア推進課(保健福祉プラザ内)へ 問 同課 ☎77・1116



テーマ：ウォーキングに取り組みませんか

心身の健康を保つためには、体を動かすことが大切です。ウォーキングは、特別な器具を利用することなく、自分のペースで実施することができるため、これまで運動習慣のなかった方にも手軽に始められる運動としておすすめです。ウォーキングには、心肺機能の向上や生活習慣病予防に効果があるほか、気持ちのリラックスや認知症予防にも効果があります。

市では、高齢者向けの「介護予防ウォーキング教室」を開催します。運動を始めるきっかけとして参加してみませんか。

※無理な運動は思わぬ事故やけがにつながります。体を動かす時は決して無理をせず、健康状態に不安のある方はかかりつけ医に相談してください
 問 地域包括ケア推進課 ☎77・1116



厚木保健福祉事務所 大和センターだより



大和市中心1-5-26
 ☎046・261・2948

犬・猫の多頭飼育届出制度の開始
 10月1日から、10頭以上の犬か猫を飼育する場合の届出制度が開始。犬か猫を10頭以上(犬と猫合わせて10頭以上の場合も含む)飼育している方

神経難病・病気の理解と最新情報 ※要電話予約
 パーキンソン病、脊髄小脳変性症、筋萎縮性側索硬化症の講演。講師は北里大学病院神経内科診療准教授の永井真貴子さん。時 10月10日(木) 14時～16時 問 患者、家族、関係者 40人(申込順)

介護予防ウォーキング教室

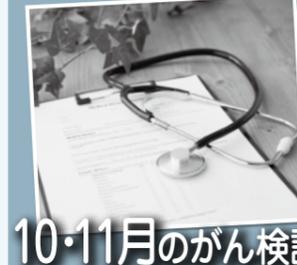
ウォーキングを安全に実施するための講義と実技、ウォーキングの実践と市内ウォーキングコースの紹介。講師は健康運動指導士と綾瀬市史跡ガイドボランティアの会。時 10月17日(木) 9時30分～11時30分 場 IIMURO GLASS 市民スポーツセンター 対 市内在住で65歳以上の方 動きやすい服装で飲み物、汗拭きタオル、室内履き 定 20人(申込順) 問 9月17日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116

出張フレイル予防教室

手軽にできる体操の実技と健康講話。講師は健康運動指導士。時 10月18日(金) 10時～11時30分 場 特別養護老人ホーム杜の郷(寺尾南) 対 市内在住で65歳以上の方 動きやすい服装で飲み物、汗拭きタオル、室内履き 定 20人(申込順) 問 9月17日から地域包括支援センター杜の郷 ☎76・8866

10月の乳幼児健診と健康相談 問 健康づくり推進課 ☎77・1133

| 区分 | 月日 | 対象など |
|------------|---|-------------------------|
| 8～10か月児健診 | 生後8～11か月になる前日。 場所は委託医療機関(市ホームページに一覧あり) | |
| 1歳6か月児内科健診 | 1歳6か月～1歳11か月になる前日。 場所は委託医療機関(市ホームページに一覧あり) | |
| 4～5か月児健診 | 10/3(木)・10/10(木) | 令和元年5月生まれ |
| 1歳6か月児歯科健診 | 10/3(木) | 平成30年3月生まれ |
| 2歳児歯科健診 | 10/10(木) | 平成29年10月生まれ |
| 3歳6か月児健診 | 10/24(木) | 平成28年3月生まれ |
| 1歳児歯科育児相談 | 10/4(金) | 平成30年9月生まれ |
| 5歳児発達相談 | 10/7(月)・10/21(月) | 平成26年4月生まれ |
| 子ども健康相談 | 10/29(火) | 9:30～11:00 育児相談を希望の方 |



10・11月のがん検診

対象者には5月下旬に受診券など送付。詳しくは郵送した案内かあやせいきいき健康だよりを見てください。甲 希望する検診日の申込期間の8時30分から健康づくり推進課 ☎77・1133、77・1111(検診申し込みの旨を申し出てください)か直接(申込順。申し込み開始日は電話がつながりにくいことがあります)

※各項目につき6月～来年3月に1回の受診です。胃がん検診はバリウム検査です。子宮がん、大腸がん検診は、生理中の受診ができません。乳がん検診はペースメーカー使用者、乳房内に注入物がある方の受診ができません。マンモグラフィーは授乳中、生理前1週間～終了に受診できないほか、断乳後約6か月は受診できない場合があります

●乳・子宮・大腸がん検診

▶実施日 10月23日(水) ▶場 保健福祉プラザ ▶申込期間 9月17日～10月7日 ▶その他 検診車での検診時のみ未就学児対象の保育あり(要事前相談)。健康度見える化コーナー相談会も実施。1番窓口横で血管年齢、骨健康度、脳年齢、血圧、体組成の測定や生活習慣のアドバイス。通常は印刷できない脳年齢・体組成の結果のカラー印刷可

| コース | 受付時間 | 定 | 費 | 対【①年齢(来年3月31日現在)②性別】 |
|-----------------|-------------------|-----|-------|----------------------|
| A 乳エコー(超音波) | ①8:30 | 50人 | 1100円 | ①30～39歳 ②女性 |
| 乳 | B 視触診とマンモグラフィー2方向 | 50人 | 2400円 | ①40～49歳で偶数年齢 ②女性 |
| | C 視触診とマンモグラフィー1方向 | | 1900円 | ①50歳以上で偶数年齢 ②女性 |
| | | | | |
| D 子宮(器具挿入の細胞診) | ⑤10:30 | 30人 | 1100円 | ①20歳以上で偶数年齢 ②女性 |
| E 乳エコー(A)+子宮(D) | ⑥11:00 | 50人 | 2200円 | ①30～39歳で偶数年齢 ②女性 |
| F 乳(B)+子宮(D) | ⑦13:00 | 50人 | 3500円 | ①40～49歳で偶数年齢 ②女性 |
| G 乳(C)+子宮(D) | ⑧13:30 | | 3000円 | ①50歳以上で偶数年齢 ②女性 |
| H 大腸 | ⑨14:00 | 50人 | 500円 | ①40歳以上 ②不問 |

●胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

▶実施日 11月10日(日) ▶場 市役所 ▶申込期間 9月18日～10月10日 ▶その他 検診車での検診時のみ未就学児対象の保育あり(要事前相談)

| コース | 受付時間 | 定 | 費 | 対【①年齢(来年3月31日現在)②性別】 |
|----------------|---|-----|-------|----------------------|
| A 胃・大腸・肺・子宮・乳 | ①8:30 ②9:00 ③9:30 | 35人 | 6200円 | ①40～49歳で偶数年齢 ②女性 |
| | | | 5700円 | ①50歳以上で偶数年齢 ②女性 |
| B 胃・大腸・肺 | 女性①8:30 ②9:00 ③9:30 | 40人 | 2700円 | ①40歳以上 ②不問 |
| C 胃 | 男性①10:00 ②10:30 ※女性肺のみ④13:00 | 30人 | 1400円 | |
| D 大腸 | ⑤13:30 ⑥14:00 | 50人 | 500円 | |
| E 肺 | | 65人 | 800円 | |
| F 子宮(器具挿入の細胞診) | ①8:30 ②9:00 | 80人 | 1100円 | ①20歳以上で偶数年齢 ②女性 |
| G 乳 | 視触診とマンモグラフィー2方向 ③9:30 ④10:00 視触診とマンモグラフィー1方向 ⑤10:30 ⑥13:00 | 60人 | 2400円 | ①40～49歳で偶数年齢 ②女性 |
| | | | 1900円 | ①50歳以上で偶数年齢 ②女性 |
| H 乳エコー(超音波) | ⑦13:30 ⑧14:00 | 90人 | 1100円 | ①30～39歳 ②女性 |

●胃・大腸・肺がん検診

▶実施日 11月13日(水) ▶場 保健福祉プラザ ▶申込期間 9月27日～10月28日 ▶その他 健康度見える化コーナー相談会も実施

| コース | A 胃・大腸・肺 | B 胃・大腸 | C 胃 | D 大腸 | E 肺 |
|------|--------------|---------------------|-------|------|------|
| 定 | 50人 | 30人 | 30人 | 40人 | 35人 |
| 費 | 2700円 | 1900円 | 1400円 | 500円 | 800円 |
| 受付時間 | 男性①8:30②9:00 | 女性①9:30②10:00③10:30 | | | |