

# 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： ロコモティブシンドロームを 予防しましょう

日本で要介護・要支援認定を受ける人の約4分の1が、骨や関節、筋肉などの運動器の障がいの原因としています。運動器の衰えにより、立つ、歩くなどの機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」、通称ロコモといいます。ロコモは、体を動かす機会が減ることによって起こります。

寒くなると家の中に閉じこもりがちになりますが、簡単に取り入れられる運動でロコモ予防を行ってみませんか。片足を床に付かない程度に上げて1分間保つ片足立ちや、椅子に腰掛けた状態から立ち上がる、座る動作を繰り返す簡単なスクワットなどの運動があります。運動を行う際は、何かにつかまるなど、転倒しないよう注意して行ってください。

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  
※要電話予約



#### 産婦人科医による相談

妊娠、月経不順、婦人科疾患、更年期障害などの相談。担当医師は大和市立病院産婦人科医師。時1月14日(火)14時～16時定5人

#### エイズ検査

時1月7日・14日・21日・28日の各火曜日13時10分～16時10分(相談は毎週月～金曜日8時30分～12時・13時～17時15分)

#### B・C型肝炎検査

時1月27日(月)9時～10時30分定40歳未満で市や会社が実施する肝炎ウィルス検査対象外の方

#### 家族教室

テーマは「大人のひきこもり～家族・支援者にできること～」。講師は精神保健福祉士の長見英知さん。時1月29日(水)14時～16時定ひきこもりの方の家族、支援者定50人

#### 骨髄ドナー登録のための検査

時1月27日(月)10時から(所要時間約30分)

#### すこやか療育歯科相談

時1月16日(木)13時30分～15時30分定心身に障がいや慢性疾患などがある乳幼児

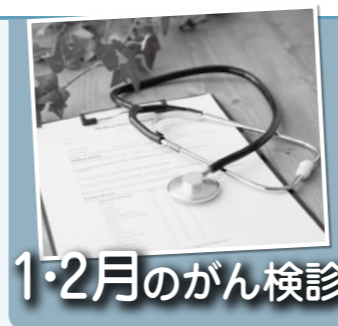
### 1月の乳幼児健診と健康相談

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	1/9(木)・1/16(木)	令和元年8月生まれ
1歳6か月児歯科健診	1/9(木)	平成30年6月生まれ
2歳児歯科健診	1/16(木)	平成30年1月生まれ
3歳6か月児健診	1/30(木)	平成28年6月生まれ
1歳児歯科育児相談	1/10(金)	平成30年12月生まれ
5歳児発達相談	1/20(月)・1/27(月)	平成26年7月生まれ
子ども健康相談	1/14(火)	9:30～11:00 育児相談を希望の方 予約制 母子健康手帳持参

#### 結核検査

時1月18日(土)11時～11時30分場  
保健福祉プラザ対市内在住で15歳以上の方(妊娠中は受診不可)  
問健康づくり推進課☎77・1133



## 1・2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。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繋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

### ●女性だけの胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

▶実施日 1月25日(土)▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 12月18日～来年1月9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	
				性別	年齢(来年3月31日現在)
A 胃・大腸・肺・子宮・乳	視触診とマンモグラフィー2方向 ①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00 ⑤10:30	30人	6200円	女性	40～49歳の偶数年齢
					50歳以上の偶数年齢
B 胃・大腸・肺	①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00 ⑤10:30	40人	2700円	女性	40歳以上
C 胃		30人	1400円		
D 大腸		50人	500円		
E 肺		50人	800円		
F 子宮(器具挿入の細胞診)	①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00 ⑤10:30 ⑥13:00 ⑦13:30 ⑧14:00	80人	1100円		20歳以上で偶数年齢
G 乳	視触診とマンモグラフィー2方向 視触診とマンモグラフィー1方向	50人	2400円		40～49歳で偶数年齢
			1900円		50歳以上で偶数年齢
H 乳エコー(超音波)		80人	1100円		30～39歳

### ●乳・子宮・大腸がん検診

▶実施日 1月29日(水)▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 12月19日～来年1月14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 ②9:00	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	③9:30 ④10:00	50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
C 視触診とマンモグラフィー1方向	⑤10:30 ⑥11:00	30人	1100円	①20歳以上で偶数年齢 ②女性
D 子宮(器具挿入の細胞診)	⑦13:00 ⑧13:30	50人	2200円	①30～39歳で偶数年齢 ②女性
E 乳エコー(A)+子宮(D)	⑨14:00	50人	3500円	①40～49歳で偶数年齢 ②女性
F 乳(B)+子宮(D)		50人	3000円	①50歳以上で偶数年齢 ②女性
G 乳(C)+子宮(D)		50人	500円	①40歳以上 ②不問
H 大腸		50人		

### ●胃・大腸・肺がん検診

▶実施日 2月3日(月)▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 12月20日～来年1月16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			