

健康Eye

けんこう・アイ



テーマ：体を動かすことを心掛けましょう

外出自粛などにより、体を動かす機会が減りがちですが、筋力を維持し、動くことができる体を保つためには体を動かすことが大切です。

運動機能を維持・改善する方法として、片足を床に着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スクワット、立った状態でかかとを上げ下げする運動などがあります。これらの運動は外出が困難な時期でも家の中でできるので、取り組んでみてはいかがでしょうか。



※無理な運動は思わぬ事故やけがにつながります。体を動かすとき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

☎地域包括ケア推進課☎77・1116

「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 ☎同課☎77・1116
※新型コロナウイルス感染症の影響により、同だより掲載の各種事業が中止・変更となっています。詳しくは、各事業の担当課へ問い合わせてください

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

精神保健福祉相談

☎6月4日(木)・10日(水)・25(木)13時30分～15時30分
☎心の健康について相談したい方

B・C型肝炎検査

☎6月22日(月)9時～10時30分 ☎40歳未満で市や会社が実施する肝炎ウイルス検査対象外の方



健康Eye(アイ)掲載の各事業は、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合があります

風しん抗体検査クーポン発送中止

5月末に予定していた風しん抗体検査クーポン(無料)の発送を、新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。同クーポンの受け取りを希望する方は、健康づくり推進課まで連絡してください。☎昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性(令和元年度までに既に風しん抗体検査を実施している方は除く)☎同課☎77・1133



6月の乳幼児健診と健康相談 ☎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	6/4(木)・6/11(木)	令和2年1月生まれ
1歳6か月児歯科健診	6/4(木)	平成30年11月生まれ
2歳児歯科健診	6/18(木)	平成30年6月生まれ
3歳6か月児健診	6/18(木)	平成28年11月生まれ
1歳児歯科育児教育	6/5(金)	令和元年5月生まれ(第1子のみ通知)
5歳児発達相談	6/8(月)・6/22(月)	平成26年12月生まれ
子ども健康相談	6/23(火)	9:30～11:00 育児相談を希望の方

がん個別勧奨通知(受診券)送付

同通知を5月下旬に送付します。検診を受ける際は同封の受診券が必要です。詳しくは同封の案内を見てください。☎健康づくり推進課☎77・1133

がん検診が指定医療機関で受診できます

6月～来年3月、胃・大腸・肺・乳・子宮がんの各検診が指定医療機関で受診できます。詳しくはあやせいきいき健康だよりを見てください。☎健康づくり推進課☎77・1133

肝炎ウイルス検査・前立腺がん検診

特定健康診査(3面参照)の追加項目として、肝炎ウイルス検査と前立腺がん検診を実施しています。社会保険などの被保険者と被扶養者が、保険者の行う特定健康診査で2つの検診を受診できないときは、単独で受けることができます。▶期間 来年3月31日まで▶場 委託医療機関(あやせいきいき健康だより参照)▶費 70歳以上の方は無料。70歳未満の方は、肝炎ウイルス検査600円～1200円(項目により額相違)、前立腺がん検診1000円。生活保護・今年度市民税非課税世帯の方は費用を免除するので、必ず受診前に印鑑持参の上健康づくり推進課で要申請。受診前に申請できない方は要相談▶特 保険証▶その他 肝炎ウイルス検査は、40歳から5歳ごとで65歳までの方へ、5月下旬に受診勧奨通知を送付します。受けたことがない方は、同封の受診券により無料で受診できます▶☎ 同課☎77・1133

ジェネリック医薬品に関する通知

国民健康保険被保険者のうち、同医薬品への切り替えによって薬剤費の自己負担額を軽減できる可能性がある方を対象に、通知を送付します。同医薬品とは、新薬の特許期間が切れた後に厚生労働省の認可のもと新薬と同じ有効成分で作られた後発医薬品のことで、一般的に新薬よりも安価で、効能・効果も同様のものです。全ての医薬品に対して同医薬品があるわけではなく、薬局にない場合もあります。希望する場合は、医師・薬剤師に相談してください。保険証やお薬手帳などに貼る同医薬品希望シールを、保険年金課で配布しています。☎同課☎70・5617



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。6月20日(土)・24日(水)は中止となります

●胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

▶日にち①7月8日(水)②7月25日(土)③8月2日(日)▶場①～②保健福祉プラザ③市役所▶申込期間①5月20日～6月10日②5月27日～6月24日③6月9日～7月1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	視触診とマンモグラフィー2方向	①8:30 ②9:00	35人	6200円	①40～49歳で偶数年齢②女性
	視触診とマンモグラフィー1方向	③9:30		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	40人	2700円	①40歳以上②不問
C 胃		③9:30	30人	1400円	
D 大腸		男性①10:00 ②10:30	50人	500円	
E 肺		※女性肺のみ④13:00	65人	800円	
F 子宮(器具挿入の細胞診)		⑤13:30 ⑥14:00	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	①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00	60人	2400円	①40～49歳で偶数年齢②女性
	視触診とマンモグラフィー1方向	⑤10:30 ⑥13:00 ⑦13:30 ⑧14:00		1900円	①50歳以上で偶数年齢②女性
H 乳エコー(超音波)			90人	1100円	①30～39歳②女性

●胃・大腸・肺がん検診

▶日にち 7月18日(土)▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 5月22日～6月11日

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				