

健康Eye

けんこう・アイ



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



テーマ：
しっかり食べて栄養を取りましょう

外出を控えることで、体を動かす機会が減ったり、生活にメリハリがなくなり食欲が低下したりしがちですが、体の調子を整えて免疫力を維持するためには食事をしっかりとることが大切です。1日3食、主食(ごはん、パン、めん類)、主菜(肉、魚、卵など)、副菜(野菜、キノコ、芋、海藻など)のそろったバランスの良い食事を取るようにしましょう。



食事を作ることが難しい場合には、出来合いの惣菜や弁当を利用したり、食欲がない時など食事で十分に栄養が取れない場合には、間食(カステラ、アイスクリームなど)で補うなど、無理せずに食事を楽しみながら栄養を補うよう心掛けましょう。

※持病による食事制限などがある方は、かかりつけ医の指示に従ってください

☎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 問 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、各事業の担当課へお問い合わせください

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

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。☎7月15日(水)14時~16時

エイズ検査

☎7月21日・28日の各火曜日13時10分~15時50分(相談は毎週月~金曜日8時30分~12時・13時~17時15分)

骨髄ドナー登録のための検査

☎7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

☎7月16日(木)13時30分~15時30分 ☎心身に障がいや慢性疾患などがある乳幼児

精神保健福祉相談

☎7月2日(木)・8日(水)・30日(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

☎7月27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

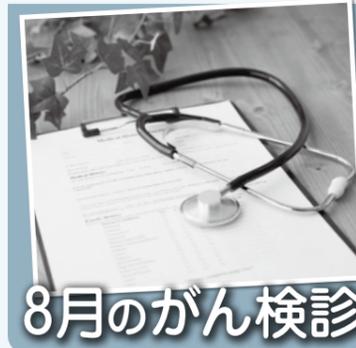
7月の乳幼児健診と健康相談 ☎健康づくり推進課 ☎77・1133

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	7/2(木)・7/9(木)	対象者には個別に通知します ※新型コロナウイルス感染症の影響により本来の健診日に受診できていない子どもから順次案内します
1歳6か月児歯科健診	7/2(木)	
2歳児歯科健診	7/9(木)	
3歳6か月児健診	7/16(木)	
1歳児歯科育児教育	7/3(金)	
5歳児発達相談	7/6(月)・7/20(月)	
子ども健康相談	7/28(火)	



結核検診

☎7月18日(土)11時~11時30分 ☎保健福祉プラザ ☎市内在住で15歳以上の方(妊娠中は受診不可) ☎健康づくり推進課 ☎77・1133



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

※8月21日(金)は胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診に変更になります

●胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

▶実施日 8月21日(金)▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 7月9日~8月3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2方向	①8:30 ②9:00	15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1方向	③9:30			
B 胃・大腸・肺	女性①8:30 ②9:00 ③9:30	35人	2700円	①40歳以上②不問	
C 胃	男性①10:00 ②10:30 ③11:00	15人	1400円		
D 大腸	※女性肺のみ④14:00 ⑤14:30 ⑥15:00	50人	500円		
E 肺	⑦15:30	50人	800円		
F 子宮(器具挿入の細胞診)	①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00 ⑤10:30 ⑥11:00 ⑦14:00 ⑧14:30 ⑨15:00 ⑩15:30	65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2方向	①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00 ⑤10:30 ⑥11:00	55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1方向	⑦14:00 ⑧14:30 ⑨15:00 ⑩15:30			
H 乳エコー(超音波)		65人	1100円	①30~39歳②女性	

●胃・大腸・肺がん検診

▶実施日 8月29日(土)▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 7月17日~8月11日

コース	A 胃・大腸・肺	B 胃・大腸	C 胃	D 大腸	E 肺
定	30人	20人	20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				

