

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

「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

認知症相談 8月18日(火)13時30分～15時30分 対 認知症などで困っている方と家族

B・C型肝炎検査 8月31日(月)9時～10時30分 対 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



精神保健福祉相談 8月6日・27日の各木曜日13時30分～15時30分 対 心の健康について相談したい方

妊婦・大人の歯ぐき検診 歯肉検診と歯磨き指導。8月20日(木)9時30分～11時30分 対 妊婦か39歳までの方 対 歯ブラシ、コップ、母子健康手帳(妊婦のみ)

エイズ検査 8月4日・11日・18日・25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)

8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 | 8/6(木)・8/20(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ない子どもから順次案内します | |
| 1歳6か月児歯科健診 | 8/6(木) | | |
| 2歳児歯科健診 | 8/20(木) | | |
| 3歳6か月児健診 | 8/27(木) | | |
| 5歳児発達相談 | 8/3(月)・8/24(月) | | |
| 子ども健康相談 | 8/25(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 |

コグニバイク体験講習会

フィットネスバイクと脳年齢計を組み合わせた、脳と体を同時に使うことができるコグニバイクの体験。講習修了後は、月～金曜日の平日8時30分～17時で自主利用可(講習実施中は講習優先)。7月28日(火)10時～12時(1人15分間) 場 保健福祉プラザ 対 市内在住で40歳以上の方 定 6人(申込順) 申 7月16日から地域包括ケア推進課☎77・1116



テーマ： 小まめな水分摂取を心掛けましょう

年齢を重ねると、喉の渇きを感じづらくなったり、トイレの回数が増えることを避けるために水分摂取を控えたりしがちですが、水分摂取量の不足は、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などの重大な健康障害につながります。喉が渇いたと感じるときには既に脱水が始まっているため、渇きを感じる前に水分を取ることが大切です。入浴の前後や、就寝・起床時、運動中などには水分を取るように意識し、習慣にすると良いでしょう。



アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、利尿作用によりかえって体内の水分を排泄してしまいます。脱水につながるため注意が必要です。
※持病による水分制限がある方は、医師の指示に従ってください
問 地域包括ケア推進課☎77・1116



9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。申 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 ※9月9日(水)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 9月9日(水)▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 7月29日～8月21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 ③9:30 | 15人 | 6200円 | ①40～49歳の偶数年齢②女性 |
| | | | 5700円 | ①50歳以上の偶数年齢②女性 |
| 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④14:00 ⑤14:30 ⑥15:00 ⑦15:30 | 50人 | 500円 | |
| E 肺 | | 50人 | 800円 | |
| F 子宮(器具挿入の細胞診) | | 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ー2方向 ①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00 ⑤10:30 ⑥11:00 ⑦14:00 ⑧14:30 ⑨15:00 ⑩15:30 | 55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) | | 65人 | 1100円 | ①30～39歳②女性 |

●女性だけの胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

▶実施日 9月13日(日)▶場 市役所▶申込期間 7月30日～8月25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 ③9:30 ④10:00 ⑤10:30 ⑥11:00 | 30人 | 6200円 | 女性 | 40～49歳の偶数年齢 |
| | | | 5700円 | | 50歳以上の偶数年齢 |
| B 胃・大腸・肺 | ⑤10:30 ⑥11:00 | 30人 | 2700円 | 女性 | 40歳以上 |
| C 胃 | | 10人 | 1400円 | | |
| D 大腸 | | 50人 | 500円 | | |
| E 肺 | ①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00 ⑤10:30 ⑥11:00 ⑦14:00 ⑧14:30 ⑨15:00 ⑩15:30 | 50人 | 800円 | | |
| F 子宮(器具挿入の細胞診) | | 55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 ⑦14:00 ⑧14:30 ⑨15:00 ⑩15:30 | 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) | | 65人 | 1100円 | 30～39歳 | |

●胃・大腸・肺がん検診

▶実施日 9月18日(金)
▶場 保健福祉プラザ
▶申込期間 8月5日～9月1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①8:30 ②9:00 女性①9:30 ②10:00 ③10:30 | | | | |