

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

大和中央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。☎9月9日(水)14時～16時

エイズ検査

☎9月1日・8日・15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)



9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	9/3(木)・9/10(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	9/3(木)		
2歳児歯科健診	9/10(木)		
3歳6か月児健診	9/24(木)		
5歳児発達相談	9/7(月)・9/28(月)		
子ども健康相談	9/29(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



テーマ： 転倒を予防しましょう

転倒は、けがや骨折を招き、要介護状態や寝たきりの原因となります。

高齢者の転倒の原因の一つは運動機能の低下です。現在は、感染症や熱中症の予防のため、体を動かしたり外出をする機会が減少しがちですが、家事や買い物など日常生活で小まめに体を動かすことや、ラジオ体操などこれまで習慣にしている体操を続けることで運動機能の低下を防ぎましょう。

転倒しづらい環境づくりや行動も大切です。家の中での転倒を防ぐために、部屋の整理整頓や段差の解消、明るい照明の使用を心掛けましょう。外出時には、滑らない靴を選ぶことや体調が悪い時は無理をしないこと、時間に余裕をもって焦らずに出掛けるようにすることなども心掛けましょう。

問 地域包括ケア推進課☎77・1116



1歳児歯科育児教室

歯が生え始めた時期のブラッシングや食事のポイント、事故防止、この時期の親子の関わりなどの話。講師は歯科衛生士、管理栄養士、保健師、保育士。☎9月4日(金)10時～11時 保健福祉プラザ 対1歳～1歳3か月(令和元年6月～9月生まれ)の第1子の子どもと保護者定10人(申込順) 時母子健康手帳☎8月17日から健康づくり推進課☎77・1133

結核検診

☎9月18日(金)11時～11時30分 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

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(講習会実施中は講習優先)。☎8月25日(火)10時～12時(1人15分間) 保健福祉プラザ☎市内在住で40歳以上の方定6人(申込順) ☎8月17日から地域包括ケア推進課☎77・1116



日曜健診

日曜日に特定健診とがん検診(胃・大腸・肺など)を同時に受診できる日曜健診を実施します。

▶時 10月25日(日)。受付時間は実施日の1週間前をめぐりに案内書で通知▶場 市役所会議室他▶定 80人程度(申込順)▶持・費 表のとおり。来年3月31日現在で70歳以上の方や今年度の市民税が非課税の世帯の方などは負担金免除▶申 8月19日～9月10日に健康づくり推進課☎77・1133、77・1111(健診申し込みの旨

を伝えてください)か直接▶その他 案内書記載の持ち物や注意事項などを確認してください。詳しくはあやせいきいき健康だよりか市国民健康保険特定健康診査受診の案内を見てください。風しん追加的対策事業対象者で風しん抗体検査を希望される方は、申し込み時に伝えてください。 問 特定健診は保険年金課☎70・5617、がん検診は健康づくり推進課☎77・1133

※がん検診のみの受診はできません。時間の指定はできません。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。大腸がん検診は生理中の受診ができません。肺がん検診はやむをえず特定健診をキャンセルした場合、負担金が変わります。検診車での検診時のみ未就学児対象の保育があります(要事前相談)。混雑が予想されるので当日は公共交通機関を利用してください

項目	費	対(年齢は来年3月31日現在)
特定健診	2000円	40～74歳で受診時に市国民健康保険に加入中の方
胃(バリウム検査)	1400円	市内在住で40歳以上の方
大腸	500円	
肺	400円	
肺+喀痰検査	1300円	



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。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 ※11月2日(月)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①10月3日(土)②11月2日(月)③11月8日(日)▶場①・②保健福祉プラザ③市役所▶申込期間①8月17日～9月4日②9月9日～10月1日③9月16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)

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	15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	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	50人	500円	
E 肺	⑥15:00 ⑦15:30	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	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

●胃・大腸・肺がん検診

▶実施日 10月14日(水)▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 8月18日～9月7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				