

健康Eye

けんこう・アイ



健康ひとくちメモ Topics of the month (9月)

～自殺予防週間～

9月10日～16日は自殺予防週間です。県内では、1日当たり約3人の大切な命が自殺で失われています。この数は、交通事故で亡くなる方の約7倍です。今年には新型コロナウイルス感染拡大に伴い、不安やストレスを感じる方が増えています。自分の周りの方にも違う様子があったら、まずは声を掛け、話を聞いてあげましょう。もしも「死にたい」などと相談されたら、まず「死にたいくらいつらい気持ち」であ

ることを理解し、真剣に耳を傾けてください。必要に応じて、公的相談機関や医療機関などの専門家へ相談しましょう。健康づくり推進課でも保健師が相談を行っています。もしあなたが悩みを抱えていたら、一人で悩まずに相談してみませんか。☎同課 ☎77・1133



「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

あやせ24時間健康相談

医師や保健師などが、心や体の健康相談に24時間応じます。フリーダイヤル ☎0120・1192・61

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

献血と骨髄ドナー登録に協力を

病気やけがなどで輸血が必要な患者のために、400ml献血に協力してください。骨髄ドナー登録会を併せて行います(☎18歳～54歳の方)。わずかな採血で登録できます。☎9月16日(水)10時～11時45分・13時～16時 市役所 公用車駐車場 ☎健康づくり推進課 ☎77・1133



健康度見える化コーナー相談会

5種類の機器を使用し、体組成・脳年齢・骨健康度・血管年齢・血圧の測定と結果の印刷。希望者には結果の見方や生活習慣改善について保健師や管理栄養士からアドバイス。☎9月17日(木)9時30分・10時・10時30分・11時 保健福祉プラザ ☎各3人(申込順) ☎健康づくり推進課 ☎77・1133



離乳食カミカミ教室

離乳食と育児の話。講師は管理栄養士、保健師。☎9月25日(金)10時～11時 保健福祉プラザ ☎対 9～12か月児の保護者 ☎15人(申込順) ☎母子健康手帳 ☎健康づくり推進課 ☎77・1133



9月の健康相談

相談の名称など(無料)	時(祝日・振り替え休日は除く)・相談内容など	問
成人健康相談	9/1(火)・9/16(水)9:30～11:45。生活習慣病などの相談。骨健康度測定もあり	健康づくり推進課 ☎77・1133
保健師による心の健康相談	9/24(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	9/24(木)9:00～11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。40歳以上の方対象	
妊娠・出産・子育て総合相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。妊娠・出産・子育ての悩み、児童虐待について(電話可)	
いきいき健康・食事相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。健康・栄養・酒害相談など	
高齢者ヘルスアップ相談	9/7(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

郵便局と連携して熱中症予防のお知らせはがき(かもめタウン)を送付しました

7月下旬頃から「熱中症予防」のお知らせはがきを協賛企業の協力を得て、市内の一部地域に送付しました。引き続き、日傘・帽子の使用や小まめな水分補給を行い、残暑を乗り切りましょう。☎健康づくり推進課 ☎77・1133、消防総務課 ☎76・0119

出張フレイル予防教室

家でも手軽にできる体操の実技と健康講話。講師は健康運動指導士。☎9月25日(金)10時～11時30分 地域交流館はなね(上土棚南) ☎市内在住で65歳以上の方 ☎動きやすい服装で飲み物、汗拭きタオル、室内履き ☎15人(申込順) ☎9月2日から地域包括支援センター泉正園 ☎70・1888



健康ノルディック・ウォーク教室

2本の専用ポールを交互に地面に突いて歩く、運動効率の高い歩行運動。☎時・場表のとおり ☎市内在住・在勤の方 ☎各20人(申込順) ☎運動着・靴。専用ポールは貸し出し ☎IIMURO GLASS 市民スポーツセンター ☎76・9292

時	場
9/24(木) 13:00～14:00	IIMURO GLASS 市民スポーツセンター
10/13(火) 10:00～11:00	スポーツ公園



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 11月29日(日)。受付時間は実施日の1週間前をめどに案内書で通知 ▶場 市役所会議室他 ▶定 80人程度(申込順) ▶対・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 ▶甲 9月17日～10月12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する方は、申し込み時に伝えてください

☎保険年金課 ☎70・5617(特定健診に関する)か健康づくり推進課 ☎77・1133(がん検診に関する)

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		
子宮(器具挿入の細胞診)	1100円	市内在住の20歳以上で偶数年齢の女性	
乳	視触診とマンモグラフィ2方向	2400円	市内在住の40～49歳で偶数年齢の女性
	視触診とマンモグラフィ1方向	1900円	市内在住の50歳以上で偶数年齢の女性

※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・子宮がん検診は生理中の受診ができません。肺がん検診は、やむを得ず特定健診をキャンセルした場合、負担金が変わります。マンモグラフィは、授乳中、生理前1週間～生理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。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。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

毎月ゼロの日(10日・20日・30日)は、テレビやゲームを一休みして家族で読書をするなど、ふれあいの時間として過ごしましょう ☎生涯学習課 ☎70・5658