

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 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

救急医療情報キットを配布しています

救急医療情報キットは、病歴や服薬内容などを記入した用紙を家庭で保管することで、急病時などに駆け付けた救急隊員が、その情報を基に迅速かつ適切な処置をするのに活用するためのものです。65歳以上の一人暮らしの方か75歳以上の方に、次の場所で無料で配布しています。キットを受け取ったら、必要事項を記入の上、冷蔵庫で保管してください。キットの中に入っているステッカーを玄関の内側と冷蔵庫に張り付けることで、キットが冷蔵庫内に保管されていることを救急隊に知らせることができます。▶
配布場所 地域包括ケア推進課、福祉総務課、高齢介護課、各地域包括支援センター、高齢者福祉会館
 ▶ 地域包括ケア推進課☎77・1116



12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	12/3(木)・12/10(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	12/3(木)	
2歳児歯科健診	12/10(木)	
3歳6か月児健診	12/24(木)	
5歳児発達相談	12/7(月)・12/21(月)	
子ども健康相談	12/22(火)	9:00~11:30 育児相談を希望の方 予約制 母子健康手帳持参



テーマ: 「活動」で介護予防

介護予防には、適切な運動や栄養摂取などのほかに、趣味や地域活動、就労など、何らかの社会的な「活動」に取り組むことが効果的であるといわれています。「活動」に取り組むことで、生活にメリハリが生まれ、体を動かしたり、頭を働かせたりする機能に一定の負荷を掛けるため、心身の健康の維持につながります。

これまで新型コロナウイルス感染症対策によるイベントの中止や外出自粛などで、思うように「活動」ができない期間が続いていました。現在は少しずつ地域の活動や行事が再開されています。感染症予防に十分に注意しながら、できる範囲でこれまで取り組んでいたことを再開したり、興味のあることに取り組んでみたりしてはいかがでしょうか。

地域包括ケア推進課☎77・1116



綾瀬市健康診査は受けましたか?

来年3月31日時点で75歳以上(昭和21年3月31日以前生まれ)の方を対象に綾瀬市健康診査を実施しています。対象者には5月下旬ごろに個人通知(受診券など)を送付していますが、昭和20年3月31日以前生まれの方で、平成31年4月~今年3月に健康診査を受けていない方には、個人通知を送付していません。来年3月31日まで受診できるので、受診券などが無い方は、健康づくり推進課へ連絡してください。同課☎77・1133

1歳児歯科育児教室

乳歯の虫歯などの注意点、離乳に向けての食事、事故防止や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。時12月4日(金)10時~11時 場保健福祉プラザ☎1歳~1歳3か月(元年9月~12月生まれ)の第1子の子どもと保護者定10人(申込順)持母子健康手帳、抱っこひも 11月16日から健康づくり推進課☎77・1133



1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。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
 ※1月27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・肺がん検診

実施日 1月16日(土) 場 保健福祉プラザ▶申込期間 12月2日~12月24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				

●胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

実施日 1月27日(水) 場 保健福祉プラザ▶申込期間 12月11日~1月8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 視触診とマンモグラフィー1方向	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 男性①10:00 ②10:30 ③11:00 ※女性肺のみ④14:00 ⑤14:30 ⑥15:00	35人	2700円	①40歳以上②不問	
C 胃		15人	1400円		
D 大腸		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 視触診とマンモグラフィー1方向	①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00 ⑤10:30 ⑥11:00 ⑦14:00 ⑧14:30 ⑨15:00	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 1月30日(土) 場 保健福祉プラザ▶申込期間 12月14日~1月12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 視触診とマンモグラフィー1方向	30人	6200円	女性	40~49歳で偶数年齢
					5700円
B 胃・大腸・肺	①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00 ⑤10:30 ⑥11:00	30人	2700円	40歳以上	
C 胃		10人	1400円		
D 大腸		50人	500円		
E 肺		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	55人	1100円	20歳以上で偶数年齢	
G 乳		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	