

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

大和市中央1-5-26
☎046・261・2948 ※要電話予約

産婦人科による相談
妊娠、月経不順、婦人科疾患、更年期障害などの相談
☎1月6日(水) 14時～16時

骨髄ドナー登録のための検査
☎1月18日(月) 10時から(所要時間約30分)



エイズ検査
☎1月5日～26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)

精神保健福祉相談
☎1月7日(木)・28日(木) 13時30分～15時30分 心の健康について相談したい方

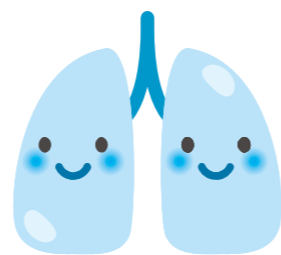
すこやか療育歯科相談
☎1月21日(木) 13時30分～15時30分 心身に障がいや慢性疾患などがある乳幼児

1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	1/7(木)・1/14(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、未受診であった方から順次案内します
1歳6か月児歯科健診	1/7(木)	
2歳児歯科健診	1/14(木)	
3歳6か月児健診	1/28(木)	
5歳児発達相談	1/18(月)・1/25(月)	
子ども健康相談	1/26(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

結核検診
☎1月16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

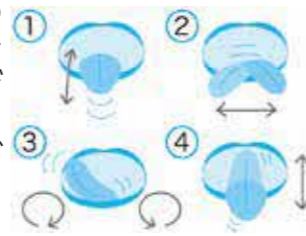


元気はっぴー テーマ: オーラルフレイルを予防しましょう

「食事をよく食べこぼす」「食事中にむせるが増えてきた」「かめない物が増えてきた」「発音がはっきりしない」というような症状はありませんか。もしかすると、それは口の機能が衰え始めているサインかもしれません。口の機能のささいな衰えが積み重なった状態を「オーラルフレイル」と呼び、放置してしまうと生活の質の低下にもつながります。

口の機能の低下を予防・改善する方法の一つとして、舌の運動があります。①舌を思い切り出したり引っ込めたりする②思い切り出した舌を左右に動かす③口の周りをなめるように、舌を左右にぐるりと回す④舌を出したまま上下に動かす。①～④をそれぞれ5回程度繰り返します。この運動により、唾液の分泌を促し、発音機能の低下予防が期待できます。ぜひ実践してみてください。

☎地域包括ケア推進課 ☎77・1116



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。☎1月8日(金) 10時～11時 ☎保健福祉プラザ ☎1歳～1歳3か月(元年10月～2年1月生まれ)の第1子の子どもと保護者 ☎10人(申込順) ☎母子健康手帳、抱っこひも ☎12月16日から健康づくり推進課 ☎77・1133



初心者歓迎！健康ノルディック・ウォークで全身運動～コロナに負けない！元気シニアのための体験教室その5～

2本の専用ポールを使用した運動効率の高いウォーキング。☎市内在住で60歳以上の方 ☎1月21日(木) 9時30分～11時30分 ☎IMURO GLASS 市民スポーツセンター ☎15人(申込順) ☎動きやすい服装、運動靴(雨天時は体育館履き)。専用ポールは貸し出し ☎氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号を高齡介護課 ☎70・5616 ☎MAIL wm.705616@city.ayase.kanagawa.jp(メールの場合は件名に「ノルディック・ウォーク参加申込」と明記)



2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

●胃・大腸・肺がん検診

▶実施日 2月9日(火) ▶場 保健福祉プラザ ▶申込期間 12月21日～1月19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 2月20日(土) ▶場 保健福祉プラザ ▶申込期間 12月23日～1月20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① 8:30 ② 9:00 ③ 9:30 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	
G 乳	視触診とマンモグラフィー2方向 ① 8:30 ② 9:00 ③ 9:30 ④10:00 ⑤10:30 ⑥11:00 視触診とマンモグラフィー1方向 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