

# 健康Eye

けんこう・アイ

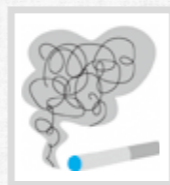


## 健康ひとくちメモ Topics of the month (5月)

### ～5月31日は世界禁煙デー～

5月31日は世界禁煙デーです。たばこの煙などに含まれる有害物質を長年吸い続けることで、息をするときの空気の通り道である気管支や肺に障害が起きて呼吸がしにくくなることを慢性閉塞性肺疾患(COPD)といいます。風邪をひいているわけでもないのに咳や痰がでたり、階段の上り下りで息切れや息苦しさを感ずるなどの症状があります。喫煙は、COPD以外にもがん・心臓病・脳血管疾患などの生活習慣病の発

症や歯周疾患、周産期の異常などが生じる割合を高くするほか、新型コロナウイルス感染症も重症化する恐れがあります。喫煙による健康に及ぼす影響を知り、禁煙することが大切です。自分の健康だけではなく、家族や友人など自分の周囲の健康のためにも、この機会に禁煙について考えてみましょう。



健康づくり推進課 ☎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 問 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

### 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会優先)。☎5月11日・25日の各火曜日10時～12時(各15分間) 場 保健福祉プラザ ☎市内在住で40歳以上の方 ☎6人(申込順) ☎5月6日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116



### 幼児無料歯科健診

フッ素塗布と矯正相談もあり。☎6月24日(木)9時30分・10時・10時30分・11時 場 保健福祉プラザ ☎2歳～未就学児 ☎各30人(申込順) 持 母子健康手帳 ☎(社)大和綾瀬歯科医師会 ☎5月6日から健康づくり推進課 ☎77・1133

### レインボー健康体操教室

ストレッチや脳刺激などを取り入れた高齢者向けの体操。☎5月26日・6月2日・9日・23日の各水曜日13時30分～15時 場 寺尾いずみ会館 ☎市内在住の65歳以上の方 ☎15人(申込順) 持 動きやすい服装で飲み物、タオル、バスタオル、室内履き、靴を入れる袋 ☎5月6日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116

### 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。☎5月28日(金)10時～11時 場 保健福祉プラザ ☎9～12か月児の保護者 ☎15人(申込順) 持 母子健康手帳、抱っこひも ☎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。☎5月25日(火)9時30分・10時・10時30分・11時 場 保健福祉プラザ ☎各3人(申込順) 持 筆記用具 ☎5月6日から健康づくり推進課 ☎77・1133

## 5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	5/18(火)・5/26(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	5/27(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	5/27(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	5/10(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

## 新型コロナウイルスワクチン接種の各種手続きについて

### ●住所外接種

住民票のある市区町村での接種が原則です。ただし、長期入院などで住所地での接種が困難な方は、滞在先での接種が認められる場合があります。届け出が必要な方は、「住所外接種届」を提出し、市区町村から住所外接種届出済証の交付を受けることで、居住地外で接種することができます。



### 住所外接種が可能な方

届け出が必要な方	届け出が不要な方
<ul style="list-style-type: none"> <li>●単身赴任者</li> <li>●遠隔地へ下宿している学生</li> <li>●DV、ストーカー行為、児童虐待やこれらに準ずる行為の被害者</li> <li>●出産のために里帰りしている妊産婦</li> <li>●その他やむを得ない事情があると認める方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●入院・入所者</li> <li>●基礎疾患を持つ方が主治医の下で接種する場合(かかりつけ医が住所外にいる場合)</li> <li>●勾留又は留置されている者・受刑者</li> <li>●住所外接種者であって、市町村に対して申請を行うことが困難である方</li> <li>●災害による被害にあった方</li> </ul>

●綾瀬市に住所があるが、他市に滞在 ▶ 滞在先の市区町村に問い合わせてください  
●綾瀬市に滞在し、住所が他市にある ▶ 綾瀬市に届出が必要です

### ●クーポン券の再発行

送付されたクーポン券を紛失した場合などに再発行を行います。

### ●キャンセル待ち

集団接種会場のキャンセル待ちを受け付けます。



各種手続き先	問	取り扱う手続き
綾瀬市コールセンター	☎0570・051・041	●住所外接種 ●集団接種会場のキャンセル待ち(5月7日10:00から)
e-kanagawa電子申請	URL https://dshinsei.e-kanagawa.lg.jp/142182-u/offer/offerClassifyList_searchClassify.action?classifyNum=370	●住所外接種 ●クーポン券の再発行 ●集団接種会場のキャンセル待ち(5月7日10:00から)
健康づくり推進課	☎77・1133	●クーポン券の再発行



## 6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・乳・子宮がん検診 ▶実施日 6月19日(土)▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 5月14日～6月1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 男性①10:00 ②10:30 ③11:00	35人	2700円	①40歳以上②不問
C 胃	④13:30 ⑤14:00	15人	1400円	
D 大腸	⑥14:30	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	①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00 ⑤10:30 ⑥11:00 ⑦13:30 ⑧14:00 ⑨14:30	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