

# 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



## テーマ：日常生活に運動を取り入れましょう

感染症対策で外出を控えることで、体を動かす機会が減りがちですが、心身の健康を維持するためには体を動かすことが大切です。

運動機能を維持・改善するためには、日常生活の中で工夫して運動することが効果的です。片足を床に着かない程度に上げて1分間保つ片足立ちや、椅子に腰掛けた状態から立ち上がる・座る動作を繰り返すスクワット、立った状態でかかとを上げ下げする運動などは家の中でもできるので、家事の合間で取り組んでみてはいかがでしょうか。

※無理な運動は思わぬ事故やけがにつながります。体を動かすときは無理をせず、持病のある方はかかりつけ医に相談してください

☎地域包括ケア推進課 ☎77・1116



「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

### 厚木保健福祉事務所 大和センターだより

大和市中心1-5-26 ☎046・261・2948 ※要電話予約



#### B・C型肝炎検査

☎6月21日(月)9時～10時30分 ☎40歳未満で市や会社が実施する肝炎ウイルス検査対象外の方

#### 精神保健福祉相談

☎6月3日(木)・9日(水)・24日(木)13時30分～15時30分 ☎心の健康について相談したい方

#### エイズ検査

☎6月1日～22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)

#### 妊婦・大人の歯ぐき検診

歯肉検診と歯磨き指導。☎6月17日(木)9時30分～11時30分 ☎妊婦か39歳までの方 ☎歯ブラシ、コップ、母子健康手帳(妊婦のみ)

#### 認知症相談

☎6月15日(火)13時30分～15時30分 ☎認知症などで困っている方と家族など



### 6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	6/3(木)・6/10(木)	
1歳6か月児歯科健診	6/3(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で未受診の方から順次案内しています
2歳児歯科健診	6/10(木)	
3歳6か月児健診	6/17(木)	
5歳児発達相談	6/7(月)・6/21(月)	個別通知が届いた方で、発達相談を希望する方
子ども健康相談	6/28(月)	9:00～11:30 育児相談を希望の方 予約制 母子健康手帳持参

#### 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。☎6月4日(金)10時～11時 ☎保健福祉プラザ ☎1歳～1歳3か月(2年3月～5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 ☎5月17日から健康づくり推進課 ☎77・1133

#### 肝炎ウイルス検査及び前立腺がん検診

特定健康診査(3ページ参照)の追加項目として、肝炎ウイルス検査と前立腺がん検診を実施しています。社会保険などの被保険者と被扶養者が、保険者の行う特定健康診査で2つの検診を受診できないときは、単独で受診することができます。▶期間 来年3月31日まで▶場 委託医療機関(あやせいきいき健康だより参照)▶費 70歳以上の方は無料。70歳未満の方は、肝炎ウイルス検査600円～1200円(項目により額相違)、前立腺がん検診1000円。生活保護・今年度市民税非課税世帯の方は費用を免除するので、必ず受診前に印鑑持参の上健康づくり推進課で要申請。受診前に申請できない方は要相談▶特 保険証▶その他 肝炎ウイルス検査は、40歳から5歳ごとで65歳までの方へ、5月下旬に受診勧奨通知を送付します。受けたことがない方は、同封の受診券により無料で受診できます▶☎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、脳刺激などを取り入れた高齢者向けの体操。☎6月7日・14日・21日・28日の各月曜日10時～11時30分 ☎MIMURO GLASS 市民スポーツセンター ☎市内在住の65歳以上の方 ☎15人(申込順) ☎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17日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116

#### ジェネリック医薬品に関する通知

国民健康保険被保険者のうち、同医薬品への切り替えによって薬剤費の自己負担額を軽減できる可能性がある方を対象に、通知を送付します。同医薬品とは、新薬の特許期間が切れた後に厚生労働省の認可のもと新薬と同じ有効成分で作られた後発医薬品のことで、一般的に新薬よりも安価で、効能・効果も同様のものです。全ての医薬品に対して同医薬品があるわけではなく、薬局にない場合もあります。希望する場合は、医師・薬剤師に相談してください。保険証やお薬手帳などに貼る同医薬品希望シールを、保険年金課で配布しています。☎同課 ☎70・5617



#### がん検診が指定医療機関で受診できます

6月～来年3月、胃・大腸・肺・乳・子宮がんの各検診が指定医療機関で受診できます。詳しくはあやせいきいき健康だよりを見てください。☎健康づくり推進課 ☎77・1133

#### がん個別勧奨通知(受診券)送付

同通知を5月下旬に送付します。検診を受ける際は同封の受診券が必要です。詳しくは同封の案内を見てください。☎健康づくり推進課 ☎77・1133



## 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 ①6月26日(土) ②6月30日(水) ③7月7日(水) ④7月17日(土) ▶場 保健福祉プラザ ▶申込期間 ①5月18日～6月3日 ②5月19日～6月4日 ③5月21日～6月9日 ④5月24日～6月10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2方向 視触診とマンモグラフィ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	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④13:30 ⑤14:00	50人	500円		
E 肺	⑥14:30	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	視触診とマンモグラフィ2方向 視触診とマンモグラフィ1方向	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	