

# 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**  
時7月26日(月)9時～10時30分 ④40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**  
時7月1日(木)・14日(水)・29日(木)13時30分～15時30分 ④心の健康について相談したい方

**すこやか療育歯科相談**  
口に関する相談、食べ方・飲み方相談、定期歯科検診など。時7月15日(木)13時30分～15時30分 ④心身に障がいや慢性疾患などがある乳幼児

**エイズ検査**  
時7月27日(火)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)

**産婦人科医による相談**  
妊娠、月経不順、婦人科疾患、更年期障害などの相談。時7月14日(水)14時～16時

## 7月の乳幼児健診と健康相談 問 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	7/1(木)・7/8(木)	
1歳6か月児歯科健診	7/1(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	7/8(木)	
3歳6か月児健診	7/15(木)	
5歳児発達相談	7/5(月)・7/26(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	7/29(木)	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。  
時7月2日(金)10時～11時 場 保健福祉プラザ ④1歳～1歳3か月(2年4月～6月生まれ)の第1子の子どもと保護者 ④10人(申込順) 時 母子健康手帳、抱っこひも ④6月16日から健康づくり推進課 ☎77-1133



## テーマ：小まめな水分摂取を心掛けましょう



年齢を重ねると、喉の渇きを感じづらくなったり、トイレの回数が増えることを避けるために水分摂取を控えたりしがちですが、水分摂取量の不足は、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などの重大な健康障害につながります。

喉が渇いたと感じるときには既に脱水が始まっているため、渇きを感じる前に水分を取ることが大切です。

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちになるので、入浴の前後や就寝・起床時、運動中などには水分を取るように意識し、習慣にすると良いでしょう。

アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、利尿作用により、体内の水分を排せつしてしまい、かえって脱水につながるため、注意が必要です。

問 地域包括ケア推進課 ☎77-1116

## 新型コロナワクチンについて

新型コロナウイルス感染症の予防のため、新型コロナワクチン接種を希望している65歳以上の方へ、ワクチンの接種を進めています。

問 健康づくり推進課 ☎77-1133



### ● ワクチン接種した日の注意点

ワクチンを接種した日は、次の点に注意してください。

- 激しい運動は控えてください
- 注射した部分は清潔に保ちましょう
- 接種当日の入浴はできますが、注射した部分は強くこすらないようにしましょう

### ● ワクチンの副反応について

ファイザー製のワクチンの主な副反応には、注射した部分の痛み、頭痛、関節や筋肉の痛み、疲労、寒気、発熱などがあります。症状の大部分は接種後数日以内に回復しています。

ショックやアナフィラキシーなどの治療が必要になったり、障害が残ったりするほどの副反応は、極めてまれですが、ゼロではありません。

接種後、副反応を疑う症状が出て心配な方は、接種医やかかりつけ医に相談してください。

### ● 副反応への相談窓口

県ではワクチンの副反応に関する相談窓口を設置しています。

神奈川県新型コロナワクチン副反応等相談コールセンター ☎045-285-0719(24時間対応)

### ● 接種予約を取れていない方の受け付け

3年度中に65歳に達する方のうち、ワクチン接種を希望している方全員が接種を受けられるよう、体制を強化して、予約を随時受け付けます。

④市内在住の65歳以上の方(昭和32年4月1日以前に生まれた方)で、ワクチン接種を希望していて、現在予約を取れていない方 ④コールセンター ☎0570-051-041(毎日8時30分～17時)か同課へ電話



## 8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。④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繋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 ①8月1日(日) ②8月11日(水) ▶場 ①市役所 ②保健福祉プラザ ▶申込期間 ①6月15日～7月6日 ②6月18日～7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(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	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	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