

# 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



大和市中中央1-5-26  
☎046・261・2948 ※要電話予約  
精神保健福祉相談  
☎8月5日(木)・26日(木) 13時30分～15時30分 対心の健康について相談したい方

認知症相談  
☎8月17日(火) 13時30分～15時30分 対認知症などで困っている方と家族

新型コロナワクチン接種「夏休み接種会場」を設置します  
学校などで平日のワクチン接種が難しい子どもたちを対象としたワクチン接種会場を夏休み期間中に設置します。詳しくは市ホームページを確認してください。☎7月22日(木)～8月30日(月)の指定した日 場 市役所7階市民展示ホール 対 12～18歳の方 問 健康づくり推進課 ① ☎0120・351041 ② ☎0120・426806 (②は8月末まで)



## 8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	8/5(木)・8/19(木)	
1歳6か月児歯科健診	8/5(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	8/19(木)	
3歳6か月児健診	8/26(木)	
5歳児発達相談	8/23(月)・8/30(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	8/31(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

## 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。  
☎8月6日(金) 10時～11時 場 保健福祉プラザ 対 1歳～1歳3か月(2年5月～7月生まれ)の第1子の子どもと保護者 定 10人(申込順) 時 母子健康手帳、抱っこひも 問 7月16日から健康づくり推進課 ☎77・1133



## テーマ： お口の健康維持を 心掛けましょう



食べる、話す、表情を豊かにするなど、健康な生活を送るために口の健康は大切です。口の機能が低下してしまうと、うまく噛むことができず食事が楽しめなかったり、話しづらくなり会話がおっくうになってしまい、日常生活に支障を来したりする恐れがあります。

口の機能を維持・改善する方法の一つとして、口の体操を紹介します。①目を強く閉じて、口は口角を上げ、しっかり閉じる②目を大きく開き、口を大きく開く③口を閉じたまま舌に力を入れ、唇の内側をなめるように、左右にぐるりと回す④たまった唾をしっかりと飲み込む⑤舌の先に力を入れ、しっかりと前に出したまま10秒保つ①～⑤を3回以上繰り返します。ぜひ実践してみてください。

問 地域包括ケア推進課 ☎77・1116

## 蚊による感染症に注意

デング熱やジカ熱は、ウイルスを蚊が媒介して感染しますが、発症しないことも多い病気です。発症した場合でも、一般的に1週間前後で回復しますが、まれに重症化することがあります。蚊に刺されて3～7日ほどで高熱、関節痛、発疹などの症状がある場合は、医療機関を受診してください。問 健康づくり推進課 ☎77・1133

## 【予防のための注意事項】

▶蚊の多い場所へ行くときには、長袖シャツ、長ズボンを着用し、肌を露出しない▶必要に応じて、虫よけ剤などを使用する▶蚊の幼虫を減らすために水たまりなどを除去する



## 8・9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。申 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 ①8月28日(土)②9月7日(火)▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 ①7月16日～8月10日②7月27日～8月19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。8月28日は午前中のみ実施)

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① 8:30 ② 9:00 ③ 9:30	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ー2方向 視触診とマンモグラフィー1方向	① 8:30 ② 9:00 ③ 9:30 ④10:00 ⑤10:30 ⑥11:00 ⑦13:30 ⑧14:00 ⑨14:30	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	

## ●女性だけの胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

▶実施日 9月12日(日)▶場 市役所▶申込期間 7月28日～8月23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	①8:30 ②9:00 ③9:30	30人	6200円	女性	40～49歳で偶数年齢
				5700円		50歳以上で偶数年齢
B 胃・大腸・肺	① 8:30 ② 9:00 ③ 9:30	30人	2700円	40歳以上		
C 胃	④10:00 ⑤10:30 ⑥11:00	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)		55人	1100円	20歳以上で偶数年齢		
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	① 8:30 ② 9:00 ③ 9:30 ④10:00 ⑤10:30 ⑥11:00 ⑦13:30 ⑧14:00 ⑨14:30	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		

## ●胃・大腸・肺がん検診

▶実施日 9月17日(金)  
▶場 保健福祉プラザ  
▶申込期間 8月10日～30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				