

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せん。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

レインボー健康体操

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。☎9月8日～29日の各水曜日13時30分～15時 保健福祉プラザ ☎市内在住で65歳以上の方 ☎15人(申込順) 持参しやすい服装で飲み物、タオル、バスタオル ☎8月16日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116



9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	9/2(木)・9/9(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	
1歳6か月児歯科健診	9/2(木)		
2歳児歯科健診	9/9(木)		
3歳6か月児健診	9/16(木)		
5歳児発達相談	9/6(月)・9/27(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	9/29(水)	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。☎9月3日(金)10時～11時 保健福祉プラザ ☎1歳～1歳3か月(2年6月～8月生まれ)の第1子の子どもと保護者 ☎10人(申込順) 持参 母子健康手帳、抱っこひも ☎8月16日から健康づくり推進課 ☎77・1133



テーマ：転倒を予防しましょう



転倒は、けがや骨折を招き、要介護状態や寝たきりの原因となります。

高齢者の転倒の原因の一つは運動機能の低下です。現在は、感染症や熱中症の予防のため、外出や体を動かす機会が減少しがちですが、日常生活で小まめに体を動かしたり、ストレッチやラジオ体操をしたりするなど、これまで習慣にしている運動を続けることで運動機能の低下を防ぎましょう。

転倒しやすい環境づくりや行動も大切です。家の中での転倒を防ぐために、部屋の整理整頓や段差の解消、明るい照明の使用、外出時は滑らない靴を選ぶ、天候や体調が悪い時には無理をしないこと、時間に余裕をもって、焦らずに出掛けるようにすることなども心掛けましょう。

☎地域包括ケア推進課 ☎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

出張フレイル予防教室

家でも手軽にできる体操の実技と健康講話。講師は健康運動指導士。☎9月3日(金)10時～11時30分 地域交流館はなね(上土棚南) ☎市内在住で65歳以上の方 ☎15人(申込順) 持参 動きやすい服装で飲み物、汗拭きタオル、室内履き ☎8月16日から地域包括支援センター泉正園 ☎70・1888

結核検診

☎9月17日(金)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

日曜健診

日曜日に特定健診とがん検診(胃・大腸・肺・子宮・乳など)を同時に受診できる日曜健診を実施します。

▶時 10月24日(日)。受付時間は実施日の1週間前をめぐりに案内書で通知▶場 市役所会議室他▶定 80人程度(申込順)▶対・費 表のとおり▶申 8月16日～9月9日に健康づくり推進課 ☎77・1133、77・1111(健診申し込みの旨を伝えてください)か直接▶その他 案内書記載の持ち物や注意事項などを確認してください。詳しくはあやせいきいき健康だよりか市国民健康保険特定健康診査受診の案内を見てください。風しん追加的対策事業対象

者で風しん抗体検査を希望する方は、申し込み時に伝えてください。

☎保険年金課 ☎70・5617(特定健診に関すること)、健康づくり推進課 ☎77・1133(がん検診に関すること)

※がん検診のみの受診はできません。時間の指定はできません。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。大腸がん・子宮がん検診は生理中の受診ができません。肺がん検診は、やむをえず特定健診をキャンセルした場合、費用が変わります。マンモグラフィーは、授乳中、生理前1週間～生理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。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。検診車での検診時のみ未就学児対象の保育があります(要事前相談)。混雑が予想されるので当日は公共交通機関を利用してください

項目	費	対(年齢は来年3月31日現在)
特定健診	2000円	40～74歳で受診時に市国民健康保険に加入中の方 ※年度中に75歳になる方も受診日時時点で74歳であれば申し込み可
胃(バリウム検査)	1400円	市内在住で40歳以上の方
大腸	500円	
肺	400円	
肺+喀痰検査	1300円	市内在住の20歳以上で偶数年齢の女性
子宮(器具挿入の細胞診)	1100円	
乳 視触診とマンモグラフィー2方向	2400円	市内在住の40～49歳で偶数年齢の女性
視触診とマンモグラフィー1方向	1900円	市内在住の50歳以上で偶数年齢の女性



10・11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①10月2日(土)②11月2日(火)▶場①②保健福祉プラザ▶申込期間①8月17日～9月7日②9月8日～9月30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①8:30 ②9:00 ③9:30 男性①10:00 ②10:30 ③11:00 ※女性肺のみ④13:30 ⑤14:00 ⑥14:30	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	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 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

●胃・大腸・肺がん検診

▶実施日 10月13日(水)▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 8月18日～9月8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				