

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

大和市中心1-5-26
☎046・261・2948 ※要電話予約



精神保健福祉相談

☎11月4日(木)・17日(水)・25日(木) 13時30分～15時30分 心の健康について相談したい方

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。
☎11月17日(水) 14時～16時

すこやか療育歯科相談

歯科検診、予防処置、食べ方・飲み方相談。☎11月18日(木) 13時30分～15時30分 心身に障がいや慢性疾患などがある乳幼児

B・C型肝炎検査

☎11月15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

認知症相談

☎11月19日(金) 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

11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	11/4(木)・11/11(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	11/4(木)		
2歳児歯科健診	11/11(木)		
3歳6か月児健診	11/25(木)		
5歳児発達相談	11/8(月)・11/22(月)		
子ども健康相談	11/29(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

エイズ検査

☎11月9日・16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)

骨髄ドナー登録のための検査

☎11月15日(月) 10時から(所要時間30分)



テーマ： ウォーキングに 取り組みませんか



心身の健康を保つためには、体を動かすことが大切です。ウォーキングは、自分のペースで実施することができるため、これまで運動習慣のなかった方にも手軽に始められる運動としてお勧めです。ウォーキングには、心肺機能を高める効果や生活習慣病予防の効果のほか、気持ちをリラックスさせる効果、認知症予防の効果もあるといわれています。

市では、高齢者を対象とした「介護予防ウォーキング教室」を実施します(5ページを参照)。運動を始めるきっかけに、参加してみたいかごでしょうか。

※無理な運動は思わぬ事故やけがにつながります。体を動かす時は決して無理をせず、健康状態に不安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

出張フレイル予防教室

家でも手軽に実施できる体操の実技と健康講話。☎11月10日(水) 10時～11時30分 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、汗拭きタオル ☎10月18日から地域包括支援センター杜の郷 ☎76・8866



介護予防ウォーキング教室

ウォーキングを安全に実施するための講義と実技。講師は健康運動指導士。☎11月10日・17日の各水曜日 9時30分～11時30分 IIMURO GLASS 市民スポーツセンター 市内在住で65歳以上の方 持動きやすい服装で飲み物、汗拭きタオル、室内履き、靴を入れる袋 15人(申込順) ☎10月18日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116

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。☎11月5日(金) 10時～11時 保健福祉プラザ 1歳～1歳3か月(2年8月～10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 ☎10月18日から健康づくり推進課 ☎77・1133



後期高齢者歯科健康診査

神奈川県後期高齢者医療広域連合では、昭和20年4月2日～21年4月1日に生まれた被保険者の方を対象に無料で歯科健康診査を実施しています(期間中一度限り)。対象者は7月下旬に送付している案内状を見てください。☎8月1日(日)～来年1月31日(月) 同広域連合 ☎045・440・6700



12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・肺がん検診

▶実施日 12月7日(火) ▶場 保健福祉プラザ ▶申込期間 10月15日～11月5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				

●胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

▶実施日 12月18日(土) ▶場 保健福祉プラザ ▶申込期間 10月28日～11月17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 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 視触診とマンモグラフィー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	