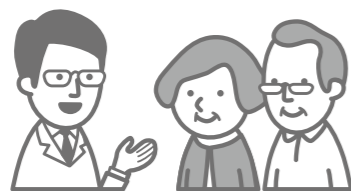


「あやせいきいき健康だより」は3月に全戸配布しています。届いていないときは地域包括ケア推進課（保健福祉プラザ内）へ ☎同課☎77・1116

あやせ24時間健康相談 ☎ 医師や保健師などが、心や体の健康相談に24時間応じます。フリーダイヤル☎0120・1192・61

### 市健康診査は受けましたか？

来年3月31日時点で75歳以上（昭和22年3月31日以前生まれ）の後期高齢者医療制度被保険者の方を対象に市健康診査を実施しています。対象者は5月下旬ごろに個人通知（受診券など）を送付していますが、昭和21年3月31日以前生まれの方で、令和2年4月～今年3月に健康診査を受けていない方には、個人通知を送付していません。来年3月31日まで受診できるので、受診券などが無い方は、保険年金課へ連絡してください。  
☎同課☎70・5617



### 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等の話。講師は歯科衛生士・管理栄養士・保健師・保育士。



☎12月3日（金）10時～11時 ☎保健福祉プラザ ☎対1歳～1歳3カ月（2年9月～11月生まれ）の第1子と保護者 ☎定10人（申込順） ☎持母子健康手帳、抱っこひも ☎11月16日から健康づくり推進課 ☎77・1133

### 元気はつっつ

### 食事をしっかりととりましょう

おなかがすかないなどの理由で、つつい食事を抜いてしまうことはありませんか？高齢者は食事の量が減少しがちですが、体の調子を整えて筋力や免疫力を維持するためには、毎日の食事をバランス良くしっかりと取ることが大切です。1日3食、なるべくさまざまな食材を食べるように心掛けましょう。特に、たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品など）が不足すると筋肉が減少してしまう原因となるので、意識して摂取することが大切です。

食事を作ることが難しい場合には、出来合いの総菜や

弁当を利用する、食欲がないときには、食事で十分に栄養が取れない分を間食（カステラ、果物、プリン、ヨーグルトなど）で補うなど、無理せずに栄養を補うよう心掛けましょう。

※持病による食事制限などがある方は、かかりつけ医の指示に従ってください

☎地域包括ケア推進課☎77・1116



### 12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カ月児健診	生後8～11カ月になる前日まで。場所は委託医療機関（市HPに一覧あり）	
1歳6カ月児内科健診	1歳6カ月～1歳11カ月になる前日。場所は委託医療機関（市HPに一覧あり）	
4～5カ月児健診	12/2（木）・12/9（木）	対象者には、個別に通知します ※新型コロナウイルスの影響で未受診の方から順次案内します
1歳6カ月児歯科健診	12/2（木）	
2歳児歯科健診	12/9（木）	
3歳6カ月児健診	12/16（木）	
5歳児発達相談	12/6（月）・12/20（月）	
子ども健康相談	12/21（火）	9:00～11:30（予約制）育児相談を希望の方 ☎母子健康手帳

### 1月のがん検診

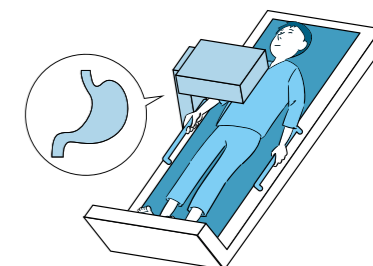
対象者には5月下旬に受診券など送付。詳しくは郵送した案内かあやせいきいき健康だよりをご覧ください。☎希望する検診日の申込期間の8時30分から健康づくり推進課 ☎77・1133、77・1111（検診申し込みの旨を申し出てください）か直接（申込順。申込開始日は電話がつながりにくいことがあります）

※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カ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 1月18日（火）▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 12月1日～22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①8:30②9:00③9:30 女性①10:00②10:30③11:00				



### 胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

▶実施日 1月21日（金）▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 12月3日～24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	①8:30②9:00③9:30	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①8:30②9:00③9:30 男性①10:00②10:30③11:00	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		15人	800円	
F 子宮（器具挿入の細胞診）	①8:30②9:00③9:30④10:00 ⑤10:30⑥11:00	40人	1100円	①20歳以上で偶数年齢②女性
G 乳		30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）		35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 1月29日（土）▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 12月14日～1月11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	①8:30②9:00③9:30 ④10:00⑤10:30⑥11:00	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	①8:30②9:00③9:30 ④10:00⑤10:30⑥11:00	30人	2700円	女性	40歳以上
C 胃		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	①8:30②9:00③9:30 ④10:00⑤10:30⑥11:00 ⑦13:30⑧14:00⑨14:30	50人	2400円	女性	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