

「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

元気はつぱ

高齢期のこころの健康に注意しましょう

毎日の生活に充実感がない、今まで楽しめていたことが楽しめない、以前は楽にできていたことがおっくうに感じる、自分が役に立つ人間だとは思えない、わけもなく疲れたような感じがする、などの状態はありませんか。もし最近2週間以内の状況がこれらに複数当てはまった場合「うつ病」の可能性もあるかもしれません。うつ病は誰もがかかる可能性があります。最近では感染症対策により趣味の活動や予定していたイベントが中止になるなど、人との交流機会も減少しているため、気分の落ち込みを招きやすい状況にあり、より注意が必要です。も

しご自身や周りの方が心配な状況にある場合には、地域包括支援センター(11ページ参照)や、かかりつけ医・専門医に相談しましょう。

☎ 地域包括ケア推進課☎77・1116



化学物質過敏症を知っていますか

化学物質過敏症とは、たばこや柔軟剤、合成香料など多くの人は何も感じないような化学物質で具合が悪くなってしまふ病気です。症状は頭痛や発熱、かゆみなど個人差があり、触れた化学物質や季節によっても異なります。誰にでも突然発症する可能性があり、発症後は原因物質を遠ざけて辛い思いをしながら生活する方もいます。地域や職場、学校内の化学物質をできるだけ減らすよう、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

☎健康づくり推進課☎77・1133

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。☎6月3日(金)10時~11時

☎保健福祉プラザ☎1歳~1歳3カ月(3年3月~5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 ☎5月16日から健康づくり推進課☎77・1133



6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。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	6/8(水)・6/9(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	6/2(木)	
2歳児歯科健診	6/9(木)	
3歳6カ月児健診	6/23(木)	
5歳児発達相談	6/6(月)・6/20(月)	
子ども健康相談	6/22(水)	9:00~11:30(予約制) 育児相談を希望の方 ☎母子健康手帳

結核検診

☎6月25日(土)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

ジェネリック医薬品に関する通知

国民健康保険被保険者のうち、同医薬品への切り替えによって薬剤費の自己負担額を軽減できる可能性がある方を対象に、5月と11月に通知を送付する予定です。同医薬品とは、新薬の特許期間が切れた後に厚生労働省の認可のもと新薬と同じ有効成分で作られた後発医薬品のことで、一般的に新薬よりも安価で、効能・効果が同様のものです。全ての医薬品に対して同医薬品があるわけではなく、薬局にない場合もあります。希望する場合は、医師・薬剤師に相談してください。保険証やお薬手帳などに貼る同医薬品希望シールを、保険年金課で配布しています。☎同課☎70・5617

がん個別勧奨通知(受診券)送付

同通知を5月下旬に送付します。検診を受ける際は同封の受診券が必要です。詳しくは同封の案内を見てください。☎健康づくり推進課☎77・1133



対象者には5月下旬に受診券などを送付します。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・乳・子宮がん検診

▶実施日 ①6月18日(土)②6月25日(土)③6月29日(水)④7月8日(金)⑤7月16日(土)▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 ①5月16日~6月2日②5月18日~6月3日③5月19日~6月6日④5月23日~6月9日⑤5月24日~6月10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)。②6月25日(土)は午前のみ実施

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	①8:30 ②9:00 ③9:30	15人	視触診とマンモグラフィー2方向	6900円	①40~49歳で偶数年齢②女性
			視触診とマンモグラフィー1方向	6400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	3100円	①40歳以上②不問	
C 胃	男性①10:00 ②10:30 ③11:00	15人	1500円		
D 大腸	※女性肺のみ ④13:30 ⑤14:00	50人	700円		
E 肺	⑥14:30	50人	900円		
F 子宮(器具挿入の細胞診)		65人	1300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	視触診とマンモグラフィー2方向	2500円	①40~49歳で偶数年齢②女性
			視触診とマンモグラフィー1方向	2000円	①50歳以上で偶数年齢②女性
H 乳エコー(超音波)		65人	1200円	①30~39歳②女性	



肝炎ウイルス検査・前立腺がん検診

特定健康診査(3ページ参照)の追加項目として、肝炎ウイルス検査と前立腺がん検診を実施しています。社会保険などの被保険者と被扶養者が、保険者の行う特定健康診査で二つの検診を受診できないときは、単独で受けることができます。▶時 来年3月31日まで▶場 委託医療機関(あやせいきいき健康だより参照)▶費 70歳以上の方は無料。70歳未満の方は、肝炎ウイルス検査600円~1200円(項目により額相違)、前立腺がん検診1000円。生活保護・今年度市民税非課税世帯の方は費用を免除するので、必ず受診前に健康づくり推進課で要申請。受診前に申請できない方は要相談▶持 保険証▶その他 肝炎ウイルス検査は、40歳から5歳ごとで65歳までの方へ、5月下旬に受診勧奨通知を送付します。受けたことがない方は、同封の受診券により無料で受診できます▶☎ 健康づくり推進課☎77・1133

がん検診が指定医療機関で受診できます

6月~来年3月、胃・大腸・肺・乳・子宮がんの各検診が指定医療機関で受診できます。詳しくはあやせいきいき健康だよりを見てください。☎健康づくり推進課☎77・1133