

「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

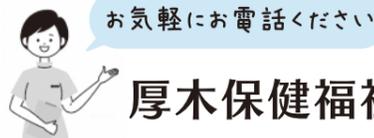
元気はっつ お口の健康維持を心掛けましょう

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、うまくかむことができず食事が楽しめない、話づらくなり会話がおっくうになってしまうなど、日常生活に支障を来す恐れがあります。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、口角を上げ、口をしっかりと閉じる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。

☎地域包括ケア推進課☎77・1116



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

すこやか療育歯科相談

歯科検診、予防処置、食べ方相談。☎7月21日(木)9時30分～15時30分 ☎ 発達の遅れや慢性疾患・障がいがある乳幼児

精神保健福祉相談

☎7月7日(木)・13日(水)・28日(木)13時30分～15時30分 ☎ 心の健康について相談したい方

B・C型肝炎検査

☎7月25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

エイズ検査

☎7月19日・26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

☎7月25日(月)10時～(所要時間30分)

認知症相談

☎7月15日(金)13時30分～15時30分 ☎ 認知症などで困っている人と家族など

7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	7/13(水)・7/14(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より順次案内します
1歳6カ月児歯科健診	7/7(木)	
2歳児歯科健診	7/14(木)	
3歳6カ月児健診	7/21(木)	
5歳児発達相談	7/11(月)・7/25(月)	
子ども健康相談	7/27(水)	9:00～11:30(予約制) 育児相談を希望の方 ☎ 母子健康手帳

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。☎7月1日(金)10時～11時
☎ 保健福祉プラザ ☎ 1歳～1歳3カ月(3年4月～3年6月生まれ)の第1子と保護者 ☎ 10人(申込順) ☎ 母子健康手帳、抱っこひも ☎ 6月16日から健康づくり推進課☎77・1133



健康度見える化コーナー 特別講座
～オーラルケア講座～

歯科衛生士によるオーラルケアに関する講座。オーラルフレイルや全身疾患との関わり、手入れの仕方などを学ぶ。試供品あり。☎7月4日(月)10時～11時30分 ☎ 保健福祉プラザ ☎ 同コーナーを利用したことがある方 ☎ 17人(申込順) ☎ 6月16日から健康づくり推進課☎77・1133



発熱時などの受診について

発熱やせきなどの風邪症状があり、医療機関を受診する場合、かかりつけ医がいる方はかかりつけ医にご相談ください。かかりつけ医がいない場合には、新型コロナウイルス感染症専用ダイヤルで診療可能な医療機関を紹介しています。
☎健康づくり推進課☎77・1133

新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル

☎0570-056774 (24時間)

※先頭の“0”の付け忘れが多発しているので注意してください

※一部のIP電話など、電話が繋がらない場合は☎045-285-0536

がん検診

対象者には5月下旬に受診券などを送付。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他、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①7月31日(日)②8月10日(水)③8月20日(土)▶場①市役所②保健福祉プラザ▶申込期間①6月15日～7月6日②6月17日～7月12日③7月8日～8月2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)。③8月20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	