

「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

元気はっつこまめな水分摂取を心掛けましょう

年齢を重ねると、喉の渇きを感じづらくなったり、トイレの回数が増えることを避けるために水分摂取を控えがちになります。しかし、水分摂取量の不足は、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などの重大な健康障害につながります。喉が渇いたと感じるときにはすでに脱水が始まっているため、渇きを感じる前に水分を取ることが大切です。

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。入浴の前後や、就寝・起床時、運動中などには水

分を取ることを意識し、習慣にするとよいでしょう。ただし、アルコールや多量のカフェインを含む飲料は利尿作用があり、かえって体内の水分を排せつしてしまい、脱水につながるため注意が必要です。☎地域包括ケア推進課☎77・1116



お気軽にお電話ください



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

エイズ検査

☎8月2日・16日・23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)

精神保健福祉相談

☎8月4日・25日の各木曜日13時30分～15時30分 ☎心の健康について相談したい方

すこやか療育歯科相談

歯科検診、予防処置、食べ方相談。☎8月31日(水)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



8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	8/3(水)・8/18(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	8/4(木)	
2歳児歯科健診	8/18(木)	
3歳6カ月児健診	8/25(木)	
5歳児発達相談	8/8(月)・8/22(月)	
子ども健康相談	8/23(火)	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。☎8月5日(金)10時～11時 ☎保健福祉プラザ ☎1歳～1歳3カ月(3年5月～7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 ☎7月18日から健康づくり推進課☎77・1133



結核検診

☎9月16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



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。申込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①9月6日(火)②9月16日(金)▶場 保健福祉プラザ▶申込期間①7月27日～8月19日②8月10日～30日▶その他 検診車で検診時のみ未就学児対象の保育あり(要事前相談)、9月16日(金)は午前中のみ実施

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)	1200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 9月11日(日)▶場 市役所▶申込期間 7月28日～8月23日▶その他 検診車で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	①8:30 ②9:00 ③9:30	30人	6900円	女性	40～49歳で偶数年齢
			6400円		50歳以上で偶数年齢
B 胃・大腸・肺	①8:30 ②9:00 ③9:30	30人	3100円	女性	40歳以上
C 胃	④10:00 ⑤10:30 ⑥11:00	10人	1500円		
D 大腸		50人	700円		
E 肺		50人	900円		
F 子宮(器具挿入の細胞診)	①8:30 ②9:00 ③9:30	55人	1300円		20歳以上で偶数年齢
G 乳	④10:00 ⑤10:30 ⑥11:00 ⑦13:30 ⑧14:00 ⑨14:30	50人	視触診とマンモグラフィー2方向	2500円	40～49歳で偶数年齢
			視触診とマンモグラフィー1方向	2000円	50歳以上で偶数年齢
			H 乳エコー(超音波)	1200円	30～39歳