

「あやせいき健康だより」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 夏バテに負けずに、元気に食事を取りましょう

暑い日が続くと、おなかがすかないなどの理由で、食事を抜いてしまうことはありませんか。食事を抜くことが続くと、脱水や栄養状態の低下を引き起こすことがあります。少量でも多くの品目を食べるようにしましょう。食欲が落ちやすい夏は、特にタンパク質(肉や魚、大豆製品など)を意識して摂取することが大切です。また、夏野菜は水分が多く、火照った体を冷やしてくれる働きがあり、ショウガなどの香味野菜やレモンなどの酸味は、

食欲を増進させる効果が期待できます。食事をすることが難しいときは総菜を利用し、食欲がないときは間食(果物やヨーグルトなど)で補うなど、無理せずに栄養を取る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



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

大和市中央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。☎9月22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

☎9月1日(木)・14日(水)・29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

☎9月26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

☎9月6日・13日・27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

☎9月26日(月)10時から(所要時間30分)

認知症相談

☎9月16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

9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	9/8(木)・9/14(水)	
1歳6カ月児歯科健診	9/1(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
2歳児歯科健診	9/8(木)	
3歳6カ月児健診	9/15(木)	
5歳児発達相談	9/5(月)・9/26(月)	対象(個別通知あり)で発達相談を希望する方
子ども健康相談	9/28(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

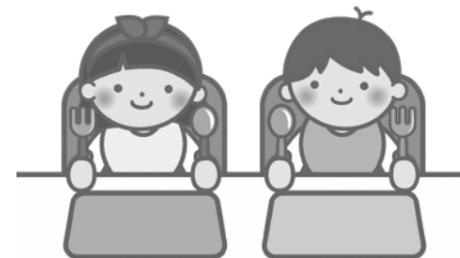
乳歯の虫歯などの注意点、離乳に向けての食事、事故防止やこの時期の親子の関わりなどの話。講師は歯科衛生士、管理栄養士、保健師、保育士。☎9月2日(金)10時～11時 ☎ 保健福祉プラザ ☎ 1歳～1歳3カ月(3年6月～8生まれ)の第1子と保護者 ☎ 10人(申込順) ☎ 母子健康手帳、抱っこひも ☎ 8月16日から健康づくり推進課☎77・1133

レインボー健康体操

ストレッチや脳刺激などを取り入れた高齢者向けの体操。☎9月5日・12日・26日、10月3日の各月曜日(全4回)10時～11時30分 ☎ 保健福祉プラザ ☎ 市内在住で65歳以上の方 ☎ 15人(申込順) ☎ 動きやすい服装で飲み物、フェイスタオル ☎ 8月16日から地域包括ケア推進課☎77・1116

ストレスを感じない楽しいごはん講座

乳幼児の食事での困りごとやその原因を探しながら、子どもが食べやすいメニューを紹介。簡単な試食あり。①、②とも内容は同じ。8月と内容は同じ。☎①9月13日(火)②9月17日(土)10時45分～11時30分 ☎ 保健福祉プラザ ☎ 市内在住で3歳以上の未就学児と保護者(1歳7カ月以上の子の保護者のみの参加可。初めての方優先) ☎ 各5組(申込順) ☎ 飲み物、手拭き、マスク着用 ☎ 8月16日～9月6日に子育て支援センター ☎ 77・1121か直接



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月の間に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

10・11月のがん検診

胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

▶実施日①10月1日(土)②10月12日(水)③11月1日(火)▶場 保健福祉プラザ▶申込期間①8月16日～9月6日②8月17日～9月7日③9月8日～30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	①8:30 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

胃・大腸・肺がん検診

▶実施日 11月9日(水)▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 9月13日～10月6日

コース	受付時間	定	費
A 胃・大腸・肺		30人	3100円
B 胃・大腸		20人	2200円
C 胃	男性①8:30 ②9:00 ③9:30 女性①10:00 ②10:30 ③11:00	20人	1500円
D 大腸		40人	700円
E 肺		35人	900円

