

あやせ 9/1号 健康ガイド

「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 問同課☎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

献血と骨髄ドナー登録に協力を

病気やけがなどで輸血が必要な患者のために、400ml 献血に協力してください。骨髄ドナー登録会を併せて行います。わずかな採血で登録できます（☎18歳～54歳の方）。時9月16日（金）10時～11時45分・13時～16時 場市役所公用車駐車場 問健康づくり推進課☎77・1133



コグニバイク体験講習会

フィットネスバイクと脳年齢計を組み合わせた、脳と体を同時に使うことができるコグニバイクの体験。講習修了後は、月～金曜日の平日8時30分～17時で、自主利用可（講習会実施中は講習会優先）。時9月20日（火）10時～12時（各15分間） 場保健福祉プラザ 問市内在住で40歳以上の方 ☎6人（申込順） 申9月2日から地域包括ケア推進課☎77・1116



健康度見える化コーナー相談会

5種類の機器を使用し、体組成・脳年齢・骨健康度・血管年齢・血圧の測定と結果の印刷ができます。希望者には結果の見方や生活習慣改善について保健師や管理栄養士からアドバイスが受けられます。時9月20日（火）9時30分・10時・10時30分・11時 場保健福祉プラザ 定各3人（申込順）持筆記用具 申9月2日から健康づくり推進課☎77・1133

離乳食カミカミ教室

離乳食と育児の話。講師は管理栄養士、保健師。時9月30日（金）10時～11時 場保健福祉プラザ 問9～12カ月児の保護者 ☎15人（申込順）持母子健康手帳、抱っこひも 申健康づくり推進課☎77・1133



アプリを活用したフレイル予防事業・アプリ内寄付に参加しよう

習慣化アプリ「みんチャレ」には、アプリに参加することでたまるコインを寄付する機能があります。サントリー（株）の協賛で、目標コイン数に到達した際にはフードリンクあやせにドリンクを寄付できます。費ダウンロードは無料、通信費は自己負担 問地域包括ケア推進課☎77・1116



骨健康度計



血圧計

9月の健康相談

相談の名称など（無料）	時（祝日・振り替え休日は除く）・相談内容など	問
成人健康相談	9/6（火）・9/27（火）9:30～11:45。生活習慣病などの相談。骨健康度測定もあり	健康づくり推進課 ☎77・1133
保健師による心の健康相談	9/15（木）9:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	9/15（木）9:00～11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。☎40歳以上の方	
妊娠・出産・子育て総合相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。妊娠・出産・子育ての悩み、児童虐待について（電話可）	
いきいき健康・食事相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。健康・栄養・酒害相談など	
高齢者ヘルスアップ相談	9/5（月）10:00～11:00。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

日曜健診の実施について

日曜日に特定健診とがん検診（胃・大腸・肺など）を同時に受診できる日曜健診を実施します。▶時 11月20日（日）受付時間は実施日の1週間前をめどに案内書で通知▶場 市役所会議室他▶定 80人程度（申込順）▶対・費 表のとおり。来々3月31日現在で70歳以上の方や今年度の市民税が非課税の世帯の方などは負担金免除▶申 9月9日～30日に健康づくり推進課☎77・1133、☎77・1111（健診申し込みの旨を伝えてください）か直接▶その他 案内書記載の持ち物や注意事項などを要確認。詳しくはあやせいきいき健康だよりか市国民健康保険特定健康診査受診の案内を見てください。風しん追加的対策事業対象者で風しん抗体検査を希望する方は、申込時に伝えてください。▶問 保険年金課☎70・5617（特定健診に関すること）、健康づくり推進課☎77・1133（がん検診に関すること）※がん検診のみの受診はできません。時間の指定はできません。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～来々3月に1回の受診です。大腸がん・子宮がん検診は生理中の受診ができません。肺がん検診は、やむを得ず特定健診をキャンセルした場合、費用が変わります。マンモグラフィーは、授乳中、生理前1週間～生理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。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。検診車での検診時のみ未就学児対象の保育があります（要事前相談）。混雑が予想されるので当日は公共交通機関を利用して下さい



項目	費	問（年齢は5年3月31日現在）	
特定健診	2000円	40～74歳で受診時に市国民健康保険に加入中の方※年度中に75歳になる方も受診日時時点で74歳であれば申込可	
胃（バリウム検査）	1500円	市内在住で40歳以上の方	
大腸	700円		
肺	500円		
肺+喀痰検査	1400円		
子宮（器具挿入の細胞診）	1300円	市内在住の20歳以上で偶数年齢の女性	
乳	視触診とマンモグラフィー2方向	2500円	市内在住の40～49歳で偶数年齢の女性
	視触診とマンモグラフィー1方向	2000円	市内在住の50歳以上で偶数年齢の女性

健康ひとくちメモ

～自殺予防週間～

9月10日～16日は自殺予防週間です。県内では、1日あたり約3人の大切な命が自殺で失われています。この数は、交通事故で亡くなった方の約8倍です。



新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、不安やストレスを感じることが増えています。自分の周りの方にもっと違う様子が

あったら、まずは声を掛け、話を聞いてあげましょう。もしも「死にたい」などと相談されたら、「死にたいくらいつらい気持ち」であることを理解し、真剣に耳を傾けてください。必要に応じて、公的相談機関や医療機関などの専門家へ相談しましょう。健康づくり推進課でも保健師が相談を受けています。

問健康づくり推進課☎77・1133