

「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

元気はつっつ 転倒を予防しましょう

転倒は、けがや骨折を招き、要介護状態や寝たきりの原因となります。高齢者の転倒の原因の一つは運動機能の低下です。現在は、感染症や熱中症の予防のため、外出や体を動かす機会が少なくなりがちです。日常生活で小まめに体を動かしたり、ストレッチやラジオ体操などこれまで習慣にしている運動を続けたりすることで、運動機能の低下を防ぎましょう。

転倒しづらい環境づくりや行動も大切です。家の中での転倒を防ぐために、部屋の整理整頓や段差の解消、明るい照明の使用がお勧めです。外出時はすべらない靴を選び、天候や体調が悪いときには無理をしないこと、時間に余裕をもって焦らずに出掛けることを心掛けましょう。
☎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。☎10月5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

精神保健福祉相談

☎10月6日・27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

B・C型肝炎検査

☎10月24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

☎10月4日～25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)

認知症相談

☎10月21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

10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	10/5(水)・10/13(木)	
1歳6カ月児歯科健診	10/6(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	10/13(木)	
3歳6カ月児健診	10/27(木)	
5歳児発達相談	10/17(月)・10/31(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	10/26(水)	9:00～11:30(予約制)育児相談を希望の方 ☎母子健康手帳

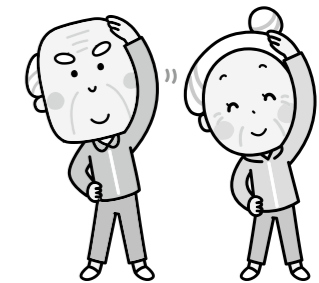
1歳児歯科育児教室

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。☎10月7日(金)10時～11時 場保健福祉プラザ ☎1歳～1歳3カ月(3年7月～9月生まれ)の第1子と保護者 ☎10人(申込順) ☎持母子健康手帳、抱っこひも ☎9月16日から健康づくり推進課☎77・1133



フレイル予防教室

高齢期の健康維持やフレイル予防に必要な栄養や運動などについて、講義と実技で学ぶ。☎10月5日(水)、17日～31日の各月曜日(全4回)10時～11時30分 場保健福祉プラザ ☎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、タオル ☎9月16日から地域包括ケア推進課☎77・1116



11・12月のがん検診

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 11月13日(日) ▶場 市役所 ▶申込期間 9月21日～10月12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	6900円	①40～49歳で偶数年齢②女性
			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	2500円	①40～49歳で偶数年齢②女性
			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

胃・大腸・肺がん検診

▶実施日 12月7日(水) ▶場 保健福祉プラザ ▶申込期間 10月5日～27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

