

「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

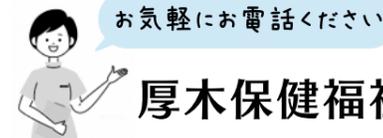
あやせ24時間健康相談 ☎ 医師や保健師などが、心や体の健康相談に24時間応じます。フリーダイヤル☎0120・1192・61

元気はっつ 「活動」で介護予防

介護予防のためには、適切な運動や栄養摂取などの他に、趣味や地域活動、就労など、何らかの社会的な「活動」に取り組むことが効果的です。「活動」に取り組むことで、生活にめりはりが生まれ、体を動かしたり、頭を働かせたりする機能に一定の負荷をかけるため、それが心身の健康の維持につながります。人との交流などの社会的なつながりを持つことは、フレイルや認知症のリスクを下

げるといわれています。新型コロナウイルス感染症のまん延により、思うように「活動」ができない期間が続いていましたが、現在は少しずつ地域の活動や行事が再開されています。感染症予防に十分に留意しながら、できる範囲で「活動」に取り組んでみてはいかがでしょうか。

☎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。時11月17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

時11月10日(木)・16日(水)・24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

時11月14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

時11月1日～15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

時11月14日(月)10時から(所要時間30分)

認知症相談

時11月10日(木)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

11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	11/10(木) 11/16(水)	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	11/10(木)	
2歳児歯科健診	11/17(木)	
3歳6カ月児健診	11/24(木)	
5歳児発達相談	11/14(月)	対象(個別通知あり)で発達相談を希望する方
	11/21(月)	
子ども健康相談	11/30(水)	9:00～11:30(予約制) 育児相談を希望の方 ☎ 母子健康手帳

後期高齢者歯科健康診査について

県後期高齢者医療広域連合では、昭和21年4月2日～22年4月1日までに生まれた被保険者の方を対象に無料で歯科健康診査を実施しています(期間中一度限り)。対象者は7月下旬に送付している案内状を見てください。時 来年1月31日(火)まで ☎ 同連合 ☎ 045・440・6700



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。時 11月4日(金)10時～11時 場 保健福祉プラザ ☎ 対1歳～1歳3カ月(3年8月～10月生まれ)の第1子と保護者定10人(申込順)持 母子健康手帳、抱っこひも 申 10月17日から健康づくり推進課☎77・1133



オストメイト健康相談会

講演、グループ懇談、装具の展示。相談員は皮膚・排泄ケア認定看護師。時 11月20日(日)13時30分～16時30分 場 プロミティふちのべビル(相模原市中央区) ☎ 対人工肛門・ぼうこう保有者とその家族、関係者定60人(先着順) ☎ 日本オストミー協会神奈川支部 ☎ 080・8728・6661



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 12月17日(土)▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 10月28日～11月17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 男性①10:00 ②10:30 ③11:00 ※女性肺のみ ④13:30 ⑤14:00 ⑥14:30	35人	3100円	①40歳以上②不問
C 胃	15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)		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