

健康だより

記載なしは原則圏保健医療センター ☎77・1133

※記事中の「保存版あやせ健康だより」は3月に全戸配布しています。届いていないときは保健医療センターへ

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。

乳幼児健診と健康相談

▶場所 保健医療センター (記載のあるものを除く)

区分	月日	受付時間	対象など
8～10か月児健診	生後8～11か月未満。場所は委託医療機関(市ホームページに一覧あり)		
4～5か月児健診	9月8日(木)	13時～13時20分	28年4月生まれ
	9月29日(木)		
1歳6か月児健診	9月1日(木)	13時～14時	27年2月生まれ
	10月6日(木)		27年3月生まれ
2歳児歯科健診	9月8日(木)	9時～9時30分	26年9月生まれ
	10月13日(木)		26年10月生まれ
3歳6か月児健診	9月15日(木)	13時～14時	25年2月生まれ
	10月20日(木)		25年3月生まれ
1歳児歯科育児相談	9月2日(金)	9時～9時20分	27年8月生まれ
	10月7日(金)		27年9月生まれ
子ども健康相談	9月6日(火)	9時30分～11時	育児相談を希望の方
	9月21日(水)		

乳・子宮がん検診

10月29日(土)保健医療センター。市内在住の女性対象(詳細は下表参照)。受診票など持参(検診日の1週間前までに郵送)。9月12日～10月11日の8時30分から同センター ☎77・1133、77・1111(検診申し込みの旨を伝えてください)か直接(申込順)。70歳以上の方、生活保護・市民税非課税世帯の方などは負担金が免除されるので、詳しくは保存版あやせ健康だよりをご覧ください。

コース	受付時間	定員	負担金	対象・年齢(来年3月31日現在)	
乳	①9時②10時30分 ③13時④14時30分	A 乳エコー(超音波)	40人	900円	30～39歳
		B 視触診とマンモグラフィ2方向	25人	2400円	40～49歳
		C 視触診とマンモグラフィ1方向	25人	1900円	50歳以上
D 子宮(器具挿入の細胞診)	①9時30分 ②13時30分	100人	900円	20歳以上	
E 乳(A)+子宮(D)	①9時30分 ②13時30分	40人	1800円	30～39歳	
乳・子宮併用	①9時②10時30分 ③13時④14時30分	F 乳(B)+子宮(D)	25人	3300円	40～49歳
		G 乳(C)+子宮(D)	25人	2800円	50歳以上

※申し込み開始日は、電話が繋がりにくいことがあります ※マンモグラフィは、授乳中、生理1週間前～終了に受診できないほか、断乳後約6か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 ※各項目につき4月～来年3月に1回の受診です ※検診車での検診時のみ未就学児対象の保育があります(事前相談要)

胃・大腸・肺がん検診

10月14日(金)・31日(月)保健医療センター。市内在住で来年3月31日現在40歳以上の方対象。受診票など持参(検診日の1週間前までに郵送)。9月14日の検診は9月6日～27日、31日の検診は9月14日～10月12日のいずれも8時30分から同センター ☎77・1133、77・1111(検診申し込みの旨を伝えてください)か直接(申込順)。70歳以上の方、生活保護・市民税非課税世帯の方などは負担金が免除されるので、詳しくは保存版あやせ健康だよりをご覧ください。

コース	A 胃・大腸・肺	B 胃・大腸	C 胃	D 大腸	E 肺
定員	50人	30人	30人	40人	35人
負担金	2200円	1600円	1100円	500円	600円
受診開始時間	男性①8時30分から②9時から 女性①9時30分から②10時から③10時30分から				

※申し込み開始日は電話が繋がりにくいことがあります ※大腸がん検診は生理中の受診ができません ※各項目につき4月～来年3月に1回の受診です

食育教室～マヨネーズのお話と手作りマヨネーズ体験～

9月9日(金)9時30分～12時30分、保健医療センター。マヨネーズの話、地場産卵を使ったマヨネーズ作り体験、地場産野菜とともに試食。講師は市管理栄養士他。市内在住・在勤・在学で20歳以上の方対象(保育なし)。定員40人(申込順)。9月5日から同センター。

洋子さん。市内在住で20歳以上の方対象。定員30人(申込順)。9月2日から同センター。

離乳食ゴックン教室

9月30日(金)10時～11時30分、保健医療センター。離乳食の話と試食、身体測定。講師は管理栄養士、保健師。4～8か月児の保護者対象。母子健康手帳持参。定員20人(申込順)。9月7日から同センター。



健康体操教室～正しいストレッチを学び、気持ちいいマッサージを体験しましょう～

10月4日・11日・18日の各火曜日13時30分～15時、保健医療センター(全3回)。ストレッチとスポーツマッサージ(アロマケア付き)。講師はストレッチインストラクターの内藤

健康ひとくちメモ

～自殺予防週間～

9月10日から16日は自殺予防週間です。自殺の原因・動機は「健康問題」「家庭問題」「経済・生活問題」などさまざまな要因が複雑に絡み合っていることが多いといわれています。自殺に気持ちが傾いている人は、自殺することが唯一の解決策だと思い込んでしまうことがあります。その多くの人は、何らかの方法で助けを求めるサインを出していることが多いのです。眠れない、食欲がない、口数が少ないなど、自分の周りでもいつもと違う様子の方はいませんか。まずは声を掛けてみてください。その一言が自殺の予防につながるかもしれません。自殺を考えないようにするためには、適度な運動と十分な休養、周りの人とのコミュニケーションなどで、ストレスをためない工夫も大切です。

は、何らかの方法で助けを求めるサインを出していることが多いのです。眠れない、食欲がない、口数が少ないなど、自分の周りでもいつもと違う様子の方はいませんか。まずは声を掛けてみてください。その一言が自殺の予防につながるかもしれません。

自殺を考えないようにするためには、適度な運動と十分な休養、周りの人とのコミュニケーションなどで、ストレスをためない工夫も大切です。

相談の名称(相談無料)	日時(祝日・振替休日の閉庁日は除く)・相談内容など	問い合わせ	
9月の相談	法律相談(弁護士)	毎週水曜日13時～16時30分(予約は前週の相談日8時30分から)	市民課 ☎70・5605
	夜間法律相談(弁護士)	8日(木)・23日(金)18時～20時30分(予約は前週の木曜日8時30分から)	
	司法書士相談(司法書士)	6日(火)13時～16時。不動産登記、成年後見の手続きに関する事など(予約は1か月前の相談日8時30分から)	
	行政書士相談(行政書士)	5日(月)13時～16時。官公庁に提出する書類作成に関する事(予約は1か月前の相談日8時30分から)	
	不動産相談(専門相談員)	20日(火)13時～16時。不動産に関する事(予約は1か月前の相談日8時30分から)	
	子育て相談(専門相談員)	毎週月～金曜日9時15分～12時15分・13時～17時。子育ての悩み、児童虐待について(電話可)	子育て支援課 ☎70・5664
	障がい児者相談(専門相談員)	毎週月～金曜日10時～15時。障がい児者の生活全般について	障がい福祉課 ☎70・5623
	障がい者就労相談(専門相談員)	毎週火曜日10時～15時。障がい者の就労のための生活相談、面接同行、家庭訪問など	
	成人健康相談	7日(水)・20日(火)9時30分～11時45分。生活習慣病などの相談。骨密度測定もあり	
	保健師による心の健康相談	1日(木)10時～11時30分。心の健康相談	保健医療センター ☎77・1133
	聴覚相談	1日(木)9時～11時30分。聴覚チェックと聞こえの相談。40歳以上の方対象	
	シニアあつたか相談(専門相談員)	毎週月～金曜日8時30分～17時。一人暮らし高齢者の心配事などについて	高齢介護課 ☎70・5633
	シニア就労支援窓口(専門相談員)	毎週月～金曜日9時～17時(受け付けは16時まで)。60歳以上の方の就労相談・支援	高齢介護課 ☎70・5616
	DV専門相談(専門相談員)	毎週金曜日13時～17時。配偶者などからの暴力について	
行政相談(行政相談委員)	12日(月)13時～16時。国・県・市などの行政に関する意見や苦情	市民課 ☎70・5605	
人権身上相談(人権擁護委員)	12日(月)13時～16時、305会議室。近隣トラブル、いじめ、暴力など		
保育入所相談(保育コンシェルジュ)	毎週月～金曜日9時～12時15分・13時～16時。保育所ほか子どもの預け先など	子育て支援課 ☎70・5615	
いきいき健康・食事相談	毎週月～金曜日8時30分～12時15分・13時～17時。健康・栄養相談、酒害相談など	保健医療センター ☎77・1133	
高齢者ヘルスアップ相談	5日(月)10時～11時30分、高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談		
消費生活相談(消費生活相談員)	毎週月・火・木・金曜日10時～12時・13時～16時。訪問販売・商品のトラブルなど(電話可)	消費生活センター ☎70・3335	
教育相談	毎週月～金曜日8時30分～17時。子どもの教育・生活に関する心配事、悩みなど	教育研究所 ☎79・0222	
青少年相談(☎su9940@city.ayase.kanagawa.jpでも可)	毎週月～金曜日9時～17時。子ども・若者(中学卒業～29歳)の悩み、非行、ひきこもりなど	青少年相談室 ☎77・7830	
こどもなんでも相談	毎週月～金曜日8時30分～17時。心身に障がいのある乳幼児について	もみの木園 ☎76・6770	