

# 健康だより

記載なしは原則保健医療センター ☎77・1133

## ■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カ月児健診	生後8～11カ月未満	場所は委託医療機関（市ホームページに一覧あり）	
4～5カ月児健診	2月9日(木) 2月23日(木)	13:00～13:20	23年9月生まれ
1歳6カ月児健診	2月2日(木)	13:00～14:00	22年7月生まれ
	3月1日(木)		22年8月生まれ
3歳6カ月児健診	2月16日(木)	13:00～14:00	20年7月生まれ
	3月15日(木)		20年8月生まれ
2歳児歯科健診	2月9日(木)	9:15～9:45	22年2月生まれ
	3月8日(木)		22年3月生まれ
1歳児歯科育児相談	2月3日(金)	9:30～9:50	23年1月生まれ
	3月2日(金)		23年2月生まれ
子ども健康相談	2月7日(火) 2月15日(水)	9:30～11:00	育児相談を希望の方
いきいき健康・食事相談	月～金曜日	8:30～12:15 13:00～17:00	どなたでも。身体や心の健康相談、酒害相談など※予約制
成人健康相談	日時・場所は問い合わせてください		生活習慣病などの相談希望の方
高齢者ヘルスアップ相談	2月6日(月) 3月5日(月)	10:00～12:00	75歳以上で市健康診査を受診した方（高齢者福祉会館で実施）

※酒害相談には、断酒会会員が応じることがあります

## ■麻しん風しん（MR）混合予防接種

麻しん風しんには2回の予防接種が効果的です。対象者は、1期（生後12～24カ月未満）、2期（平成17年4月2日～18年4月1日生まれ）、3期（平成10年4月2日～11年4月1日生まれ）、4期（平成5年4月2日～6年4月1日生まれ）です。2～4期の接種期間は3月31日を過ぎると有料になります。



## ■出張ミニ健康講座

2月2日(木)10時～11時30分、綾西自治会館。15日(水)13時30分～15時、寺尾北自治会館。健診結果の見方・生活習慣病の予防や食事の話と健康相談。围不要。

## ■献血の実施

病気やけがなどで輸血が必要な方のために、400ml献血に協力をお願いします。  
●2月3日(金)10時～12時・13時～16時、市役所公用車駐車場。  
●2月15日(水)10時～11時30分・13時～15時30分、綾瀬タウンヒルズ。国綾瀬ライオンズクラブ、県赤十字血液センター。



## ■結核検診

2月18日(土)11時～11時30分、保健医療センター。市内在住で15歳以上の方対象（妊婦は受診できません）。围不要。

## ■うきうき運動教室

2月23日(木)9時30分～11時30分、保健医療センター。無理なくウォーキングを始め、続けるための講話と実技。講師は健康運動指導士の天川淑宏さん。生活習慣病を予防するために、運動を始めたいと思っている64歳までの方対象。定員30人（申込順）。围2月2日から。



## ■離乳食カミカミ教室

2月24日(金)10時～11時30分、保健医療センター。離乳食の話と試食。講師は管理栄養士。9～12カ月児の保護者対象。母子健康手帳、おんぶひも（持っている方）持参。定員20人（申込順）。围2月2日から。



## インフルエンザ流行中

～適切な予防を～

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染して発症する感染症の一つです。唾沫の飛沫などで広がり、38度以上の高熱が出るなど風邪と比べて重い症状となるほか、高齢者などは肺炎を併発する場合があります。

対策は主に五つです。①人混みを避ける②せきエチケットを忘れない③帰宅後は必ず手洗い・うがいをする④加湿器などで適切な湿度を保つ（乾燥はウイルスの侵入に好都合です）⑤日ごろから体力を維持するなど。

発症（発熱）したら48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬（医師の処方が必要）を服用し、ウイルスの増殖を抑えます。安静にして、水分と休養をしっかり取ることが大切です。

## 健康ひとくちメモ

～爪の手入れ～

爪の役割は三つです。①手足の指先を保護する②手足の指の力を増加させ、知覚を敏感にする③歩行時のバランスをとる（足の爪）。誰もが行う爪の手入れは、爪切りです。間違えてしまうと、巻き爪になったり、割れたりするので注意しましょう。

爪が乾いた状態で行うと、ひび割れなどの原因になります。入浴後などに爪が柔らかい状態で、端から少しずつ切りましょう。深爪は巻き爪の原因になるので、指先と同じ長さで切り（爪の角の部分が皮膚より短くならないように）、やすりを外側から中央に向けてかけて形を整えます。ハンドクリームや保湿クリームを塗っておくと割れを予防できます。

### ●一般相談（市職員）

毎週月～金曜日8時30分～12時・13時～17時

### ●DV専門相談（専門相談員）

6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)  
13時～17時、配偶者などからの暴力について

### ●法律相談（弁護士）〈予約制〉

1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)  
13時～16時30分

予約は前週の相談日の8時30分から電話で

### ●夜間法律相談（弁護士）〈予約制〉

9日(木)・23日(木)18時～20時30分

予約は前週の木曜日の8時30分から電話で

### ●行政相談（行政相談委員）

13日(月)13時～16時  
国・県・市などの行政に関する意見や苦情

### ●不動産相談（専門相談員）〈予約制〉

20日(月)13時～16時

### ●行政書士相談（行政書士）〈予約制〉

6日(月)13時～16時 相続、遺言など

会場・市民協働課 ☎70・5605

### ●消費生活相談（専門相談員）

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

会場・消費生活センター ☎70・3335

## 2月の相談

休日を除く・相談は無料

### ●人権身上相談（人権擁護委員）

13日(月)13時～16時  
近隣とのトラブル、子どものいじめ、暴力など  
会場・市役所303会議室、市民協働課 ☎70・5640

### ●障害児者相談（援護施設職員）〈予約制〉

毎週月・水・金曜日10時～15時  
障害児者の生活全般について  
会場・障害福祉課 ☎70・5623

### ●子どもなんでも相談

毎週月～金曜日13時30分～16時  
心身に障害のある乳幼児について  
会場・もみの木園 ☎76・6770

### ●子育て相談（専門相談員）〈予約制・電話相談可〉

毎週月～金曜日9時15分～12時・13時～17時  
子育ての悩み、児童虐待について  
会場・子育て支援課 ☎70・5664

### ●シニアあったか相談（専門相談員）〈予約制〉

毎週月曜日10時～15時  
一人暮らしの高齢者の心配事について  
会場・高齢介護課 ☎70・5616

### ●教育相談

毎週月～金曜日10時～17時  
子どもの教育・生活に関する心配事・悩みなど  
会場・教育研究所 ☎79・0222

### ●青少年相談（☎su9940@city.ayase.kanagawa.jpも可）

毎週月～金曜日9時～17時  
子どもの悩み、非行、ひきこもりなど  
会場・青少年相談室 ☎77・7830

### ●心配ごと相談

1日(水)・15日(水)・29日(水)13時30分～16時

### ●福祉当事者相談〈相談員に直接電話〉

障害・介護について  
相談員 西川(☎76・7026)・渡部(☎78・4434)  
会場・社会福祉協議会事務局 ☎77・8166

### ●ボランティア相談

毎週火～土曜日9時～17時  
会場・あやせボランティアセンター ☎70・3210



毎月19日は「食育の日」です。毎日の食事にビタミン＆ミネラル源の果物や乳製品も忘れずに！