

# 健康だより

記載なしは原則圖保健  
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	3月8日(木) 3月22日(木)	13:00～13:20	23年10月生まれ
1歳6カ月児健診	3月1日(木) 4月5日(木)	13:00～14:00	22年8月生まれ 22年9月生まれ
3歳6カ月児健診	3月15日(木) 4月19日(木)	13:00～14:00	20年8月生まれ 20年9月生まれ
2歳児歯科健診	3月8日(木) 4月12日(木)	9:15～9:45	22年3月生まれ 22年4月生まれ
1歳児歯科育児相談	3月2日(金) 4月6日(金)	9:30～9:50	23年2月生まれ 23年3月生まれ
子ども健康相談	3月6日(火) 3月21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	3月5日(月) 4月2日(月)	10:00～11:30	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

## ■ワクチン（ヒブ、小児用肺炎球菌、子宮頸がん）無料接種期間延長

3月31日までの実施期間として行われていたヒブ、小児用肺炎球菌、子宮頸がんの各ワクチンは、接種の一時見合わせや供給不足により、接種できない期間があったことから、無料接種期間が来年3月31日まで延長になりました。対象者は表のとおりです。

ワクチンの種類	対象
ヒブ、小児用肺炎球菌	生後2カ月～5歳未満児
子宮頸がん	中学1年生～高校1年生の女子 ※現在高校1年生の方は、3月31日までに1回目接種を受けた場合のみ、4月以降高校2年生になっても残りの回数分を接種することができます

## 健康ひとくちメモ

～適正体重を計算してみよう～

若い女性の「やせ」が問題になっています。無理なダイエットをすると、高齢期になってからの骨粗しょう症の危険性が高まります。また、ダイエットをしているママから生まれる赤ちゃんは、将来の生活習慣病のリスクが高くなるとも言われています。

適正体重は、BMI（ボディ・マス・インデックス）＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算し、18.5～22が正常範囲とされています。まずは自分の体重を計算してみましょう。統計的にはBMI 22の状態が最も病気になりやすく死亡率も低いと言われています。3月1日～8日は、女性の健康週間です。いつまでも健康で充実した生活が送れるように、家族の健康だけでなく自分の健康にも関心を向けてみませんか。

## ■高齢者憩の家健康相談

3月7日(水)10時30分～12時、寺尾南1区集会所。14日(水)寺尾南3区集会所、15日(木)大上第3虹の会地域高齢者憩の家、10時～11時30分。保健師、管理栄養士による話と健康相談。☎不要。

## ■離乳食ゴックン教室

3月23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。5～8カ月児の保護者対象。母子健康手帳、4～5カ月児健診で配布した離乳食の冊子、おんぶひも（持っている方）持参。定員20人（申込順）。☎3月2日から同センター。

## ■健康診査は受けましたか

国民健康保険に23年4月1日以前から

加入の40～74歳の方に、特定健康診査の受診券を送付しています。受診期限は3月31日です。済んでいない方は早めに指定医療機関で受診してください。診査の結果、特定保健指導の対象になった方には通知しますので、指導を受けて健康づくりに取り組みましょう。後期高齢者医療制度加入者を対象とする健康診査も、3月31日までです。昭和11年3月31日以前生まれの方で、昨年度、健康診査を受けていない方は、通知をしていません。受診券などが無い方は、連絡してください。☎特定健康診査は保険年金課☎70・5617、特定保健指導と健康診査（後期高齢者医療制度加入者）は保健医療センター。

## ■つなごういのち きずなのまち綾瀬

日本では10年以上、自殺による死亡者数が年間3万人を超えています。1日にすると約90人。誰にとっても無関係とはいえない問題です。自殺対策の基本認識は○自殺は追い込まれた末の死○自殺はその多くが防ぐことができる社会的問題○自殺を考えている人は悩みながらもサインを発している。ひとりで問題を抱えこまないで、できるだけ早く専門家に助けを求めることが命を守るカギです。

## ●ひとりで悩まないで…（相談機関のご案内）

機関	相談内容	電話番号	受付時間
市民向け	いきいき健康相談（保健医療センター）	77・1133	月～金（祝日、年末年始除く） 8時30分～17時
	子育て相談（保健医療センター） （子育て支援課）	77・1133 70・5664	月～金（祝日、年末年始除く） 8時30分～17時 9時15分～17時
	青少年相談（青少年相談室）	77・7830	月～金（祝日、年末年始除く）9時～17時 ☎相談:su9940@city.ayase.kanagawa.jp
	障害児者相談（在宅福祉相談室・障害福祉課）	70・5623	毎週月・水・金（祝日、年末年始除く） 要予約 10時～15時
	こころの健康に関する相談（大和保健福祉事務所）	046・261・2948	月～金（祝日、年末年始除く） 8時30分～17時15分
	こころの電話相談（県精神保健福祉センター）	0120・821・606	月～金（祝日、年末年始除く） 9時～21時（受付：20時45分まで）
	いじめ110番電話相談（県立総合教育センター）	0466・81・8111	通年 24時間
	横浜いのちの電話	045・335・4343	通年 24時間
	川崎いのちの電話	044・733・4343	通年 24時間
	自殺予防いのちの電話	0120・738・556	毎月10日 8時～翌朝8時
勤労者向け	東京自殺防止センター	03・5286・9090	通年 20時～翌朝6時 （ただし、毎週火 17時～翌朝6時）
	働く人のメンタルヘルス相談（かながわ労働センター）	045・633・6110 （内線2707）	毎週火曜日（祝日、年末年始除く）要予約 13時30分～16時30分
	心の電話相談（横浜労災病院）	045・470・6185	通年 14時～20時 ☎相談:mental-tel@yokohamah.rofuku.go.jp
	心の電話相談（関東労災病院）	044・434・7556	月～金（祝日、年末年始除く）14時～20時

## ●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）

5日(月)・12日(月)・19日(月)・26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〉

7日(水)・14日(水)・21日(水)・28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〉

8日(木)・22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）

12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〉

19日(月)13時～16時

## ●行政書士相談（行政書士）〈予約制〉

5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

## 3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）

12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302会議室、市民協働課☎70・5640

### ●パート出張相談（専門相談員）

13日(火)10時～12時・13時～16時  
パートの就業相談と仕事紹介  
会場・市役所312会議室、商工振興課☎70・5661

### ●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

7日(水)・21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

