

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 | 4月12日(木) 4月26日(木) | 13:00～13:20 | 23年11月生まれ | 個別通知あり |
| 1歳6カ月児健診 | 4月5日(木) 5月10日(木) | 13:00～14:00 | 22年9月生まれ 22年10月生まれ | |
| 2歳児歯科健診 | 4月12日(木) 5月17日(木) | 9:00～9:30 | 22年4月生まれ 22年5月生まれ | 個別通知あり 歯ブラシ持参 |
| 3歳6カ月児健診 | 4月19日(木) 5月24日(木) | 13:00～14:00 | 20年9月生まれ 20年10月生まれ | |
| 1歳児歯科育児相談 | 4月6日(金) 5月11日(金) | 9:30～9:50 | 23年3月生まれ 23年4月生まれ | 歯ブラシ持参 |
| 子ども健康相談 | 4月10日(火) 4月18日(水) | 9:30～11:00 | 育児相談を希望の方 | 予約制 |
| 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。健康・栄養相談、酒害相談など※ | 電話か面接 |
| 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 | 予約制 |
| 高齢者ヘルスアップ相談 | 4月2日(月) 5月7日(月) | 10:00～11:30 | 健康相談・心の健康相談（高齢者福祉会館で実施） | |
| 保健師による心の健康相談 | 4月19日(木) | 10:00～11:30 | 心の健康相談 | 予約制 |

※酒害相談には、断酒会会員が応じることがあります

■ポリオワクチン接種（13時～14時、保健医療センターで実施）

予診票（会場にも準備）、母子健康手帳、健康保険証持参。保護者同伴で来所。7歳6カ月未満で表の対象児でない子はいずれかの実施日に接種。飲むワクチン（生ワクチン）なので、下痢をしている場合は接種不可。

| 実施日 | 対象児の生年月日 | 実施日 | 対象児の生年月日 |
|----------|---------------|----------|---------------|
| 4月6日(金) | 23年11月1日～15日 | 5月9日(水) | 23年7月16日～31日 |
| 4月9日(月) | 23年11月16日～30日 | 5月14日(月) | 23年6月1日～15日 |
| 4月11日(水) | 23年10月1日～15日 | 5月16日(水) | 23年6月16日～30日 |
| 4月16日(月) | 23年10月16日～31日 | 5月18日(金) | 23年12月1日～15日 |
| 4月18日(水) | 23年9月1日～15日 | 5月21日(月) | 23年12月16日～31日 |
| 4月20日(金) | 23年9月16日～30日 | 5月23日(水) | 23年1月・2月 |
| 4月23日(月) | 23年8月1日～15日 | 5月25日(金) | 23年3月 |
| 4月25日(水) | 23年8月16日～31日 | 5月28日(月) | 23年4月 |
| 5月7日(月) | 23年7月1日～15日 | 5月30日(水) | 23年5月 |

■市医師会健康相談

4月10日(火)13時～15時、保健医療センター市医師会事務所。50人以下の中小企業で働く市民の健康管理や事業所の労働衛生管理など。圏央道地域産業保健センター ☎046・223・8072。

■離乳食カミカミ教室

4月27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、持っている方はおんぶひも持参。定員20人（申込順）。4月2日から同センター。

■市看護師等修学資金貸付金制度

市内在住で、看護師などの養成施設に在学か今年入学し、卒業後に市内で保健師か看護師、准看護師の業務に従事する意思のある方対象。

■がん検診

5月8日(火)・19日(土)、保健医療センター。市内在住の40歳以上の方対象。4月2日～20日8時30分から同センター ☎77・1133か77・1111内線3101か直接（申込順）。受診票などは検診日の1週間前までに郵送します。費用免除対象者は、申し込み時に伝えてください。4月～25年3月の間に1回の受診です。

| コース | 受付時間※ | 定員 | 負担金 | 費用免除対象者 |
|-----------|------------------|-----|-------|-------------------------------|
| A〔胃・大腸・肺〕 | 男性 8:30～9:00 | 50人 | 2200円 | 市民税非課税世帯 生活保護世帯 70歳以上の方 |
| B〔胃・大腸〕 | | 30人 | 1600円 | |
| C〔胃〕 | 女性 9:30～10:30 | 30人 | 1100円 | |
| D〔大腸〕 | | 40人 | 500円 | |
| E〔肺〕 | | 35人 | 600円 | |

※待ち時間の短縮と、検診の円滑な進行のため、後日、受付時間を通知します
※年度前半の検診は申込みが集中し、電話がかかりにくいことがあります

■5月の狂犬病予防集合注射

日程は表のとおり。①10時～11時30分②13時～14時。注射料金1匹2950円・注射済票交付手数料は550円（登録は別に3000円）。4～6月は狂犬病予防注射月間です。

| 日程 | 会場 | |
|--------|--------------|-----------|
| 11日(金) | ①上深谷地域公園 | ②寺尾綾北自治会館 |
| 14日(月) | ①南部ふれあい会館 | ②吉岡地区センター |
| 15日(火) | ①寺尾いずみ会館 | ②早園地区センター |
| 16日(水) | ①小園子之社 | ②大上自治会館 |
| 17日(木) | ①中村地区センター駐車場 | ②上土棚自治会館 |
| 18日(金) | ①落合自治会館 | ②綾西公園 |

■ふんの始末は飼い主の責任です！

一部の心ない飼い主のため、道路や公園、畑、庭先などがペットのふんで汚されるケースが増えています。ペットを飼う場合は責任を持って、人の迷惑にならないよう注意してください。散歩させる時は必ず引き綱を付けて、ビニール袋や新聞紙、シャベルなどを用意してふんを持ち帰りましょう。ペットのふんに迷惑している方へ啓発看板を配布しています。

■猫と人が共生できるまちづくりへ

最近、野良猫に対する苦情が多く寄せられています。「かわいそう」という

気持ちだけでえさを与えると、かえって不幸な猫を増やすことになり、さまざまな問題を引き起こします。エサを与えるときは、避妊去勢手術を受けさせる・庭に猫用トイレを設置する・飼い猫にするなど責任を持ち、飼う場合は屋内飼育を心掛けましょう。猫の避妊・去勢手術費を補助しています。市に住民登録があり、生後6カ月以上の猫を飼育か捕獲している方対象。1世帯当たり1年度につき2匹まで。補助額は雄3000円、雌4000円。手術前に保健医療センターに直接（野良猫の場合は印鑑を持参）。

健康ひとくちメモ

～痛風は中高年の病気ではない！～

痛風には中高年の病気のイメージがありませんか？実は発病は20歳代から増え、ピークは30歳代です。高尿酸血症の疑いがある人は、成人男性の20～25%に達するといわれています。圧倒的に男性に多いのですが、女性も閉経後に発病する方が増えています。

痛風とは、大量飲酒、高プリン体食品（鶏レバー、いわしの干物など）や高たんぱく質食品の過剰摂取、ストレス、関節の冷えなどが原因で、関節・組織内で尿酸塩結晶が発生し、腫れや激痛が数日間持続するものです。発病後は、薬物療法とともに生活習慣を改善し、食事や飲酒に気を配ることが重要です。しっかり水分を取り、尿酸を排泄することや、適度に運動することも心掛けましょう。

●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(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)
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〉

4日(水)・11日(水)・18日(水)・25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〉

12日(木)・26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）

9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〉

16日(月)13時～16時

●行政書士相談（行政書士）〈予約制〉

2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

4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）

9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304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

●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



4月は新しい事が始まる月。19日は「食育の日」です。良い食習慣も一緒にスタートさせよう！