

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 | 5月17日(木) 5月31日(木) | 13:00～13:20 | 23年12月生まれ | 個別通知あり |
| 1歳6カ月児健診 | 5月10日(木) | 13:00～14:00 | 22年10月生まれ | 個別通知あり 歯ブラシ持参 |
| | 6月7日(木) | | 22年11月生まれ | |
| 2歳児歯科健診 | 5月17日(木) | 9:00～9:30 | 22年5月生まれ | 個別通知あり 歯ブラシ持参 |
| | 6月28日(木) | | 22年6月生まれ | |
| 3歳6カ月児健診 | 5月24日(木) | 13:00～14:00 | 20年10月生まれ | 個別通知あり 歯ブラシ持参 |
| | 6月21日(木) | | 20年11月生まれ | |
| 1歳児歯科育児相談 | 5月11日(金) | 9:30～9:50 | 23年4月生まれ | 歯ブラシ持参 |
| | 6月1日(金) | | 23年5月生まれ | |
| 子ども健康相談 | 5月8日(火) 5月23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 | 5月7日(月) 6月4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） | 予約制 |
| 保健師による心の健康相談 | 5月24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（保健医療センターで13時～14時に実施）

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 |
|----------|--------------|----------|---------------|
| 5月7日(月) | 23年7月1日～15日 | 5月21日(月) | 23年12月16日～31日 |
| 5月9日(水) | 23年7月16日～31日 | 5月23日(水) | 23年1月・23年2月 |
| 5月14日(月) | 23年6月1日～15日 | 5月25日(金) | 23年3月 |
| 5月16日(水) | 23年6月16日～30日 | 5月28日(月) | 23年4月 |
| 5月18日(金) | 23年12月1日～15日 | 5月30日(水) | 23年5月 |

■転倒予防教室

5月14日(月)・21日(月)13時30分～15時。深谷大上ふれあいの家（全2回）。転倒予防の知識や実技を学びます。講師は健康運動指導士。65歳以上の方対象。定員15人（申込順）。5月2日から保健医療センター。

■結核検診

5月19日(土)11時～11時30分、保健医療センター。市内在住の15歳以上の方対象（妊婦は受診できません）。5月2日から保健医療センター。

■離乳食ゴックン教室

5月25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）。5月2日から同センター。

■介護予防講習会

6月1日(金)13時30分～15時00分、寺尾綾北自治会館。6月4日(月)10時～11時30分、中村自治会館。高齢者の口のケアと、バランスの良い食事についての講義と試食。講師は市非常勤歯科衛生士、管理栄養士。市内在住の65歳以上の方対象。5月2日から保健医療センター。

■骨こつ教室

6月6日(水)・13日(水)9時30分～11

時30分、保健医療センター（全2回）。予防のための日常生活・食生活ワンポイントアドバイスと骨密度測定。定員40人（申込順）。5月2日から同センター。

■子どものお弁当教室

6月12日(火)10時～11時30分、保健医療センター。管理栄養士による幼児の食事や弁当の詰め方の話と、簡単な調理実習。3～5歳児の保護者対象（保育なし）。子ども用の弁当箱、エプロン、三角巾、ふきん、手ふき持参。定員15人（申込順）。5月16日から同センター。

■幼児無料歯科健診

6月14日(木)9時30分・10時・10時30分・11時・11時30分、保健医療センター。フッ素塗布と矯正相談も行います。2歳～就学前の幼児対象。母子健康手帳持参。定員各30人（申込順）。国（社）大和歯科医師会。終了後、保護者を対象に骨密度測定を実施します（希望者のみ）。5月16日から同センター。

■高齢者良い歯のコンクール参加者募集

6月14日(木)9時30分～11時、保健医療センター。自分の歯（治療済みを含む）が20本以上ある70歳以上の方対象。国（社）大和歯科医師会。5月16日から同センター。

健康ひとくちメモ

～たばこによる体の変化～

40歳代でたばこを吸っている人は、非喫煙者と比べて、男性は5年、女性は4年寿命が短くなるそうです。たばこを吸うと、有害な一酸化炭素、ニコチンなどの物質が血中を巡り、血圧上昇、目や喉の刺激、全身の血管が傷つくことで心疾患や脳血管疾

患、ガンなどの発病率を高めます。ストレス解消になるというのも大きな間違いです。ニコチン切れの体にニコチンが入って、普通の状態に戻っただけなのです。たばこがストレスの原因になっているといえます。吸っていない方は吸わないように、吸っている方は勇気を出して禁煙に挑戦してみませんか？ 5月31日は世界禁煙デーです。禁煙をして、健康な体を維持していきましょう。

●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）

2日(水)・11日(金)・18日(金)・25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〉

2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)・30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〉

10日(木)・24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）

14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〉

21日(月)13時～16時

●行政書士相談（行政書士）〈予約制〉

7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

5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）

14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305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



19日は「食育の日」です。バランスの良い献立の基本は、主食・主菜・副菜の組み合わせ！