

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	6月14日(木) 6月28日(木)	13:00～13:20	24年1月生まれ	個別通知あり
1歳6カ月児健診	6月7日(木) 7月5日(木)	13:00～14:00	22年11月生まれ 22年12月生まれ	
2歳児歯科健診	6月28日(木) 7月12日(木)	9:00～9:30	22年6月生まれ 22年7月生まれ	個別通知あり 歯ブラシ持参
3歳6カ月児健診	6月21日(木) 7月19日(木)	13:00～14:00	20年11月生まれ 20年12月生まれ	
1歳児歯科育児相談	6月1日(金) 7月6日(金)	9:30～9:50	23年5月生まれ 23年6月生まれ	歯ブラシ持参
子ども健康相談	6月5日(火) 6月20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	6月4日(月) 7月2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	6月21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

■献血の実施

6月13日(水)10時～12時・13時～16時、市役所公用車駐車場。400ml献血に協力をお願いします。

■血管いきいき教室（高血圧予防食事療法講習会）

6月21日(木)・7月5日(木)9時30分～11時30分、6月29日(金)9時30分～12時（全3回）、保健医療センター。高血圧予防の講義・運動の実技・調理実習。講師は同センターの保健師・管理栄養士と健康運動指導士の天川淑宏さん。40歳以上で、高血圧の心配があり食事療法・運動療法の必要な方対象。定員30人（申込順）。6月4日から同センター。

■離乳食カミカミ教室

6月22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）。6月4日から同センター。

■骨粗しょう症予防ワンポイント教室

7月9日(月)子育て支援センター・10日(火)大上サロン室、13時30分～15時。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。子育て中の女性対象。定員各40人。

■口腔がん無料検診

7月12日(木)13時～16時。大和歯科医師会館（大和市深見西）。（社）大和歯科医師会会員と口腔外科学会専門医が口腔がん検診と口の相談を行います。定員30人（抽選）。封書で、住所・氏名・生年月日・電話番号と「口腔がん検診希望」と明記し、6月20日までに必着で〒242-0018大和市深見西2-1-25大和歯科医師会事務局へ郵送。当選者にははがきで通知します。圖同事務局 ☎046・263・0681。

■がん検診

7月7日(土)・17日(火)・28日(土)保健医療センター。市内在住の40歳以上の方対象。6月4日～20日8時30分から同センター ☎77・1133、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。費用免除対象者は、申し込み時に申告してください。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 女性 9:30～10:30	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〕		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化のため、申し込み後に受付時間を指定します
※年度前半の検診は申し込みが集中するため、電話がかかりにくいことがあります

■肝炎ウイルス・前立腺がん検診

社会保険などの被保険者か被扶養者の方で、保険者の実施する特定健康診査の指定医療機関が市の委託医療機関でないため、市で実施している追加項目を受けることができない方を対象に、肝炎ウイルス・前立腺がん検診が単独で受けることができるようになりました。▶期間 来年3月31日まで▶場所 市内14医療機関、市外51医療機関（座間・海老名・大和市）▶持ち物 保険証▶費用 70歳以上は無料。70歳未満は肝炎ウイルス検診（600円～1200円。項目により異なる）、前立腺がん検診（1000円）。24年度市県民税非課税世帯の方は、保健医療センターで発行する費用免除承認書（無料）で費用が無料になるので、受診前に来所してください（印鑑持参）。受診前に申請できない方は相談してください▶その他 肝炎ウイルス検診は、国の受診率向上計画の一環として40歳から5歳ごと65歳までの方に受診勧奨通知を送付してい

ます。検診を受けたことがない方は、同封した無料受診券により無料で受診できます。圖同センター。

■スズメバチの巣の駆除費を一部補助
スズメバチが営巣している建物・敷地の管理者か所有者対象。単年度で申請者1人につき1件。同一敷地内に巣が2個以上あっても1件。補助額は駆除費用（消費税除く）の2分の1で10000円を限度。図領収書発行日から30日以内にスズメバチ駆除費と記載された領収書・巣の写真（駆除前・後）・印鑑を持参し、同センターへ直接。

■第1回かながわ食の安全・安心キャラバンwith綾瀬～食品と放射能について学ぶ施設見学会～

7月11日(水)9時30分～12時、オイシックス(株)物流センター（海老名市今里）。食品の放射性物質検査と食の安全についての講義、施設見学、意見交換。定員30人（抽選）。県共催、オイシックス(株)協力。6月4日～29日に、保健医療センター。

健康ひとくちメモ

～骨粗しょう症に注意しましょう～

骨がスカスカになって骨折を招く骨粗しょう症は、40～50歳代から発病し始め、骨折すると治りが遅く、他の部位も骨折しやすくなる特徴があります。患者は年々増加し、現在1380万人と推計され、治療を受けているのは、そのうち2割程度といわれています。治療には、薬物療法が

ありますが、生活の見直しも大切です。食事はカルシウム（骨の材料となる）、ビタミンK（カルシウムの骨への沈着を助ける）、マグネシウム（骨の弾力性を維持する）をバランスよく取りましょう。日光浴でビタミンD（カルシウムの吸収を活発にする）を体内で合成することも大切です。適度な運動で骨量増加と筋力アップで転倒を予防し、いきいきとした生活を目指しましょう。

●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）

1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・29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〉

6日(水)・13日(水)・20日(水)・27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〉

14日(木)・28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）

11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〉

18日(月)13時～16時

●行政書士相談（行政書士）〈予約制〉

4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

6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）

1日(金)10時～12時・13時～15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



食中毒の予防が大切な時期です。調理や保存法に注意し、安心・安全な食事を！食中毒の予防の3原則は、菌をつけない・増やさない・加熱する！