

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	7月12日(木) 7月26日(木)	13:00～13:20	24年2月生まれ	個別通知あり
1歳6カ月児健診	7月5日(木) 8月2日(木)	13:00～14:00	22年12月生まれ 23年1月生まれ	個別通知あり 歯ブラシ持参
2歳児歯科健診	7月12日(木) 8月9日(木)	9:00～9:30	22年7月生まれ 22年8月生まれ	
3歳6カ月児健診	7月19日(木) 8月23日(木)	13:00～14:00	20年12月生まれ 21年1月生まれ	個別通知あり 歯ブラシ持参
1歳児歯科育児相談	7月6日(金) 8月3日(金)	9:30～9:50	23年6月生まれ 23年7月生まれ	
子ども健康相談	7月3日(火) 7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	健康・栄養相談、 酒害相談(アルコール問題)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	7月2日(月) 8月6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	7月19日(木)	10:00～11:30	心の健康相談	予約制

■結核検診

7月7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(妊婦の方は受診できません)。圖同センター☎77・1133。

■市医師会健康相談

7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。圖県央地域産業保健センター☎046・223・8072。

■こども食育サミット

7月25日(水)10時～13時、保健医療センター。野菜柄のしおり作りと、地場農産物を使用したビュッフェスタイルの食事を楽しめます。小学1～4年生対象。エプロン、手ふき持参。定員21人(申込順)。保護者の送迎が必要。圖300円(保険代含む)。国市食生活改善推進協議会、市地場農産物消費拡大推進協議会。圖7月2日～9日、食生活改善推進協議会:杉村☎78・3445(17時以降)。

■永久歯萌出期歯科保健事業

8月2日(木)10時～11時30分、保健医療センター。

4～5歳児(幼稚園年長学年相当)と保護者対象。ブラッシング指導と歯科相談、フッ素洗口も行います。歯ブラシ、コップ持参。定員30組(申込順)。国社大和歯科医師会。圖7月2日から同センター☎77・1133。

健康状態を確認しましょう

65歳以上で介護認定を受けていない方を対象に「健康寿命100」という記名式の調査を、今年度は上土棚北・中・南、落合北・南、深谷上・中・南、深谷、本蓼川地区で実施します。7月上旬に発送しますので記入し、7月16日までに同封の返送用封筒で投函してください。回答者には健康状態を確認できる介護予防アドバイス表を送付します。圖市地域包括支援センター☎70・5633。

■乳がん・子宮がん検診【2年に1回受診(Aコースのみ毎年)】

8月4日(土)・21日(火)保健医療センター。市内在住の女性対象。受診票持参(検診日の1週間前までに郵送します)。圖7月2日～19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)。市民税非課税世帯、生活保護世帯、70歳以上の方は検診負担金が免除されます。申し込み時に伝えてください。

コース	受付時間	定員	負担金	対象者の生年月日
A 乳がん視触診	①9時15分 ②13時15分	15人	700円	昭和48年4月1日 ～58年3月31日
B 乳がん視触診と乳房X線2方向撮影	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時	25人	2400円	平成25年3月31日現在偶数年齢
C 乳がん視触診と乳房X線1方向撮影	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時	25人	1900円	
D 子宮がん	①9時15分 ②13時15分	20人	900円	昭和38年3月31日以前
E 子宮がん・乳がん視触診	①9時15分 ②13時15分	15人	1600円	平成5年3月31日以前
F 子宮がん・乳がん視触診と乳房X線2方向撮影	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時	25人	3300円	昭和48年4月1日 ～58年3月31日
G 子宮がん・乳がん視触診と乳房X線1方向撮影	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時	25人	2800円	昭和38年4月1日 ～48年3月31日
				昭和38年3月31日以前

※申し込みが集中するため電話がつながりにくいことがあります ※受付時間を指定します ※乳がん検診は生理前1週間～生理終了の間と、授乳中などの乳腺が張ってしまう期間は受診できません ※子宮がん検診は器具を挿入して行う細胞診です ※各項目につき4月～来年3月の間に1回の受診です ※ペースメーカーや、乳房内にシリコン等の注入物がある方はかかりつけ医による個別検診を受けてください ※21日(火)午後は保育あり。子どもがいる方は相談してください

健康ひとくちメモ

～熱中症を予防しよう～

7月になり、いよいよ熱中症が発生しやすい時期になりました。気温が高い、湿度が高いなどの「環境条件」と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの「体調による影響」とが組み合わせることで熱中症の発生が高まります。熱中症の予防には①こまめな水分、塩分の補給②ブラインドやすだれを垂らし、風通しをよくする③暑い日は無理な節電はせず、扇風機やエアコンを使う④通気性の良い吸湿・速乾の衣服を着る⑤保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷却することが大切です。自分の体調の変化に気をつけ、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

相談の名称(相談無料)	日時(休日は除く)・相談内容	問い合わせ	
7月の相談	法律相談(弁護士)	4日・11日・18日・25日(各水曜日) 13時～16時30分、予約は前週の相談日8時30分から	市民協働課 ☎70・5605
	夜間法律相談(弁護士)	12日・26日(各木曜日)18時～20時30分、予約は前週の木曜日8時30分から	
	行政書士相談(行政書士)	2日(月)13時～16時(相続、遺言などに関する事)	
	不動産相談(専門相談員)	17日(火)13時～16時(不動産に関する事)	子育て支援課 ☎70・5664
	子育て相談(専門相談員)	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) 電話可	
	障害児者相談(援護施設職員)	毎週月・火・水・金曜日10時～15時(障害児者の生活全般について)	障害福祉課 ☎70・5623
	シニアあったか相談(専門相談員)	毎週月曜日10時～15時(一人暮らし高齢者の心配事などについて)	高齢介護課 ☎70・5616
DV専門相談(専門相談員)	6日・13日・20日・27日(各金曜日) 13時～17時(配偶者などからの暴力について)	市民協働課 ☎70・5605	
行政相談(行政相談員)	9日(月)13時～16時(国・県・市などの行政に関する意見や苦情)		
人権身上相談(人権擁護委員)	9日(月)13時～15時(近隣トラブル、いじめ、暴力など) 会場305会議室	消費生活センター ☎70・3335	
消費生活相談(専門相談員)	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)		
一般相談	毎週月～金曜日8時30分～12時・13時～17時	市民協働課 ☎70・5605	
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)	教育研究所 ☎79・0222	
青少年相談	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) ☎su9940@city.ayase.kanagawa.jpでも可	青少年相談室 ☎77・7830	
こどもなんでも相談	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)	もみの木園 ☎76・6770	