

# 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	8月9日(木) 8月30日(木)	13:00~13:20	24年3月生まれ	個別通知あり
1歳6カ月児健診	8月2日(木) 9月6日(木)	13:00~14:00	23年1月生まれ 23年2月生まれ	個別通知あり 歯ブラシ持参
2歳児歯科健診	8月9日(木) 9月13日(木)	9:00~9:30	22年8月生まれ 22年9月生まれ	
3歳6カ月児健診	8月23日(木) 9月20日(木)	13:00~14:00	21年1月生まれ 21年2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	8月3日(金) 9月7日(金)	9:30~9:50	23年7月生まれ 23年8月生まれ	
子ども健康相談	8月7日(火) 8月22日(水)	9:30~11:00	育児相談の希望者	予約制

## ■市医師会医療機関の臨時休診(8月)

医療機関名	臨時休診日	医療機関名	臨時休診日
緒方医院	7日(火)~13日(月)	比留川医院	13日(月)~17日(金)
ただだこどもクリニック	8日(水)~11日(土)	あやせ眼科	13日(月)~18日(土)
あやせ整形外科眼科	9日(木)~16日(木)	宮内耳鼻咽喉科医院	13日(月)~18日(土)
紀医院	9日(木)~16日(木)	吉崎医院	13日(月)~18日(土)
共ヶ岡診療所	9日(木)~16日(木)	さとうこどもクリニック	13日(月)~18日(土) 24日(金)~25日(土)
佐々木クリニック	9日(木)~16日(木) 30日(木)~31日(金)	市川医院	14日(火)~16日(木) 27日(月)~29日(水)
かしわざクリニック	11日(土)~16日(木)	島田外科・内科	14日(火)~18日(土)
菅原医院	13日(月)~16日(木)	おかもと小児科	16日(木)~22日(水) 25日(土)

※詳細については、各医療機関にお問い合わせください

## ■がん検診

9月8日(土)・18日(火)保健医療センター。4月~来年3月に1回の受診。市内在住の40歳以上の方対象。☎77・1133、77・1111内線3101か直接(電話が集中し、つながりにくいことがあります)。受診票などは、検診日の1週間前までに郵送します(受付時間も併せて通知)。費用免除対象者は、申し込み時に伝えてください。

コース	受付時間※	定員(申込順)	負担金	費用免除対象者
A(胃・大腸・肺)	男性 ①8:30から ②9:00から	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 ①9:30から ②10:00から ③10:30から	30人	1100円	
D(大腸)		40人	500円	
E(肺)		35人	600円	

※受付時間は指定できません

## ■離乳食カミカミ教室

8月31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)。☎8月2日から同センター。



## ■育児教室

8月31日(金)・9月4日(火)13時30分~15時、保健医療センター(全2回)。31日は赤ちゃんの健康チェック(身体測定など)と子育てトーク、4日は離乳食の話と試食。生後2~5カ月の第1子と保護者対象。定員30組(申込順)。☎8月2日から同センター。

## ■不活化ポリオワクチン9月1日開始

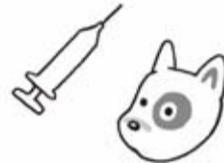
9月1日から、ポリオの定期接種ワクチンが経口生ポリオワクチンから不活化ポリオワクチンに切り替えられます。生後3カ月~90カ月未満で、経口生ポリオワクチンが未接種の方対象。接種回数は4回以内(過去に受けた回数により異なります)。実施場所は委託医療機関です。詳しい内容は、9月1日号や市ホームページで確認してください。

## ■高齢者肺炎球菌予防接種委託医療機関の追加

あやせ訪問クリニック ☎84・7220(要予約)。委託医療機関や公共施設に備え付けの専用はがきで、事前に申し込みが必要です。後日、接種券などを郵送します。

## ■狂犬病予防注射・登録は済みましたか

犬の飼い主は、毎年4月~6月の間に一度、狂犬病予防注射を受けさせなければなりません。注射後は注射済票の交付を受けてください。手数料は1頭550円です。



## ■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付しています。



## 健康ひとくちメモ

### ~夏に多い尿路結石~

尿路結石は、尿道内に石ができ、激痛、吐き気、冷や汗などの症状を起こす病気です。30~60歳代の男性に多く見られ、汗をかき、尿量の減る夏に起こりやすいので注意が必要です。結石の約9割は、シュウ酸カルシウム結石で、動物性脂肪やコレステロールの多い食

事を好む方に多いのが特徴です。

尿路結石の予防には①カルシウムを取り、シュウ酸をカルシウムと結合させる②1日2リットルの水分を取り、尿中のミネラル濃度を下げる③結石は夜作られるため、夕食後も水分を取る④アルコールは酸性のものが多く結石が作られやすくなるため、摂取を控える、ことが大切です。

アルコール摂取は水分摂取にはならないのでご注意を。

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
8月の相談	法律相談(弁護士)	1日・8日・15日・22日・29日の各水曜日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)	9日・23日の各木曜日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)	6日(月)13時~16時。相続、遺言などに関すること	
	不動産相談(専門相談員)	20日(月)13時~16時。不動産に関すること	
	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)	子育て支援課 ☎70・5664
	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
	成人健康相談	日時・場所は問い合わせてください。生活習慣病などについて	保健医療センター ☎77・1133
	保健師による心の健康相談	23日(木)10時~11時30分。心の健康相談	
	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)	3日・10日・17日・24日・31日の各金曜日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)	13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)	13日(月)13時~15時、305会議室。近隣トラブル、いじめ、暴力など		
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(電話可)	消費生活センター ☎70・3335	
いきいき健康・食事相談	毎週月~金曜日8時30分~12時15分・13時~17時。健康・栄養相談、酒害相談など	保健医療センター ☎77・1133	
高齢者ヘルスアップ相談	6日(月)10時~11時30分、高齢者福祉会館。健康相談・心の健康相談		
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	
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	もみの木園 ☎76・6770	

夏休みは親子でクッキング!一緒に買いものから料理までを体験すると食の成り立ちを学ぶきっかけになります。おやつ作りから気軽に始めてみましょう。