

健康だより



記載なしは原則圖保健医療センター☎77・1133

あやせ24時間健康相談

医師や保健師などが、心や体の健康相談に24時間応じます。フリーダイヤル☎0120・1192・61

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	12月13日(木)	13:00~13:20	24年7月生まれ 個別通知あり
	12月19日(水)		
1歳6カ月児健診	12月6日(木)	13:00~14:00	23年5月生まれ 個別通知あり
	1月10日(木)		
2歳児歯科健診	12月13日(木)	9:00~9:30	22年12月生まれ 個別通知あり
	1月17日(木)		
3歳6カ月児健診	12月20日(木)	13:00~14:00	21年5月生まれ 個別通知あり
	1月24日(木)		
1歳児歯科育児相談	12月7日(金)	9:30~9:50	23年11月生まれ 歯ブラシ持参
	1月11日(金)		
子ども健康相談	12月4日(火)	9:30~11:00	育児相談を希望の方 予約制
	12月19日(水)		

市医師会健康相談

12月4日(火)13時~15時、保健医療センター市医師会事務所。市内の従業員数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。

離乳食カミカミ教室

12月21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)。12月3日から同センター。

「横浜いのちの電話」電話相談員ボランティア研修受講者募集

▶対象 来年3月31日現在で23~65歳の方 ▶研修期間 来年4月から1年間 ▶費 申込金2000円、研修費7万円(3期に分割可)。 ▶募集期間 来年2月10日(消印有効)まで ▶その他 募集要項は90円切手同封の上、〒240-8691横浜市保土ヶ谷郵便局私書箱32号まで(☎www.yind.jp/からも入手可) ▶ 横 浜いのちの電話 事務局☎045・333・6163



がん検診

来年2月16日(土)・19日(火)、保健医療センター。今年4月~来年3月に1回の受診。市内在住で40歳以上の方対象。12月3日~25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	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]	女性 ①9:30から ②10:00から ③10:30から	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、申し込み受付後、市で受付時間を振り分けてご案内いたします ※申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 ※保健師による健康相談と骨密度測定も実施します

高齢者のインフルエンザ予防接種

▶期間 12月31日まで ▶場所 委託医療機関 [市内は表のとおり。座間・海老名・大和市の医療機関でも接種できます。施設入所中などで、委託医療機関以外での希望者は、費用を還付(上限あり)します。接種前に相談してください] ▶回数 1回 ▶対象 市内在住で次のいずれかに該当する方 ①接種日に満65歳以上 ②接種日に満60歳以上65歳未満で、心臓やじん臓、呼吸器に重い病気があり、日常生活が極度に制限される障害がある(身障手帳1級に相当) ▶持ち物 保険証、健康手帳(持っている方) ▶費 1500円 [生活保護世帯と市民税非課税世帯の方は、保健医療センターで費用免除承認書(無料)を発行します。接種前に連絡し来所(印鑑持参)してください。やむを得ず接種前に申請できない方は相談してください]

医療機関名(順不同)	電話番号	要予約
紀医院	78・0327	○
共ヶ岡診療所	78・1598	-
緒方医院	78・1555	-
市川医院	78・7311	○
菅原医院	77・0885	-
島田外科・内科	76・0006	-
吉崎医院	78・8854	○
茂木産婦人科医院	78・0300	-
宮内耳鼻咽喉科医院	78・8671	○
熊倉整形外科	77・7111	-
矢崎病院	76・6211	-
比留川医院	79・0355	-
綾瀬厚生病院	77・5111	-
さとうこどもクリニック	70・8031	○
あやせ整形外科・眼科	78・1660	-
かしわぎクリニック	71・0307	○
あやせ訪問クリニック	84・7220	○

健康ひとくちメモ

~冬のかゆみ対策~

冬は肌のかゆみで悩む方が増えてきます。原因は、空気の乾燥による乾燥肌と血行不良による皮脂分泌の低下です。清潔感を気にするあまり、体を洗い過ぎたり、熱めの風呂に入ることによって皮膚を覆う皮脂を過剰に失ってしまうこともあります。なるべく専用のせっけんを使い、手や柔

らかいたオルで十分に泡立てて優しく洗いましょう。風呂の温度は40度以下に設定し、保湿成分の入った入浴剤を使うのもお勧めです。入浴後は保湿ローションで水分を補給し、さらに乳液などで皮脂を補います。皮膚が潤っている入浴後15分以内にケアをしましょう。肌着は綿素材などの刺激が少ないものを選びましょう。バランスの良い食事を心掛け、体を冷やさないことも大切です。

健康診査は受けましたか?

来年3月31日で75歳以上(昭和13年3月31日以前生まれ)になる方を対象に健康診査を実施しています。対象者には、5月下旬ごろに個人通知(受診券等)を送付して

ますが、昭和12年3月31日以前生まれの方で、23年4月~24年3月の間で健康診査を受けていない方には、送付していません。来年3月31日まで受診することができるので、受診券がない方は、連絡してください。

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	
12月の相談	法律相談(弁護士)	5日・12日・19日・26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)	13日・27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)	3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)	17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(生活習慣病などの相談、聴覚の簡易検査希望の方)	保健医療センター☎77・1133
	保健師による心の健康相談	20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)	7日・14日・21日・28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)	10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)	10日(月)13時~16時、305会議室。近隣トラブル、いじめ、暴力など	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(電話可)		
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	3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	
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	
市長と未来を語る部屋	18日(火)10時~12時。定員4組(1組3人まで)各20分以内。市政全般に関する建設的な提案など。政治・宗教・営業活動は除く。※公務で日程変更する場合があります	企画課☎70・5635	