

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	1月17日(木)	13:00~13:20	24年8月生まれ 個別通知あり
	1月31日(木)		
1歳6カ月児健診	1月10日(木)	13:00~14:00	23年6月生まれ 23年7月生まれ 個別通知あり
	2月7日(木)		
2歳児歯科健診	1月17日(木)	9:00~9:30	23年1月生まれ 23年2月生まれ 個別通知あり
	2月14日(木)		
3歳6カ月児健診	1月24日(木)	13:00~14:00	21年6月生まれ 21年7月生まれ
	2月21日(木)		
1歳児歯科育児相談	1月11日(金)	9:30~9:50	23年12月生まれ 24年1月生まれ 歯ブラシ持参
	2月1日(金)		
子ども健康相談	1月8日(火)	9:30~11:00	育児相談を希望の方 予約制
	1月23日(水)		

子宮がん施設検診【平成5年3月31日以前生まれの方】

3月31日(日)までの各医療機関診療日。市内在住の20歳以上で25年3月31日現在、偶数年齢の方対象。定員300人(申込順)。費用1800円、検診別途900円(医師が必要と判断した方のみ)。申込希望日の10日前までに保健医療センター。申し込み後、郵送される記録票に記入し各医療機関に持参。生活保護世帯、市民税非課税世帯、70歳以上の方は検診負担金が免除されますので申し込み時に申告してください。

医療機関名	所在地	電話番号	要予約
茂木産婦人科医院	深谷中4-14-6	78・0300	-
綾瀬厚生病院 母子センター	深谷3815	71・5885	当日電話で確認
ますだ産婦人科	海老名市柏ヶ谷1141	046・231・1534	-
さがみ野レディースクリニック	海老名市東柏ヶ谷3-3-19 メゾンエスト武番館2F	046・234・3214	-
海老名レディースクリニック	海老名市中央3-3-1 駅前クリニックモールビル4F	046・236・1105	○
第2海老名レディースクリニック	海老名市中央3-3-1 駅前クリニックモールビル5F	046・292・1107	○
愛和レディースクリニック	海老名市中央2-8-8 池田ビル2FA	046・210・7511	○
海老名メディカルサポートセンター ヘルスサポートセンター	海老名市河原口1519	046・292・1311	○
シロタクリニック	座間市相武台1-52	046・253・3511	-
金子産婦人科医院	座間市入谷4-2690-29	046・255・3541	-

※今年度の対象外で昨年度受診していない方は申し出てください
※がん検診無料クーポン券を利用することができます(市への申し込みは不要)

メタボ解消!運動教室

1月24日(木)9時30分~11時30分、保健医療センター。生活習慣病予防

の運動。講師は理学療法士の天川淑宏氏。市内在住の40歳以上の方対象。定員20人。1月7日から同センター。

がん検診推進事業(無料クーポン券)実施中

昨年8月末に対象者へ送付した、がん検診無料クーポン券を利用して、集団検診や市指定医療機関で検診できます。この機会に受診してください。

集団検診日程(会場:保健医療センター)

検診日	検診の種類			申込期間	無料クーポン券対象者 (24年4月1日現在の年齢)
	子宮	乳	大腸		
1/12(土)			○	定員の空き状況は同センターへ問い合わせてください	子宮がん 20・25・30・35・40歳
1/15(火)	○	○	○		
1/22(火)			○		
1/26(土)	○	○	○		
1/29(火)		○	○	1/9~23	乳がん 40・45・50・55・60歳
2/6(水)		○	○		
2/16(土)			○		
2/19(火)			○		
2/23(土)	○	○	○	2/5~18	大腸がん(男性・女性) 40・45・50・55・60歳
2/23(土)	○	○	○		
3/2(土)	○	○	○		
3/12(火)	○	○	○		※クーポン券には有効期限があります

健康体操教室

~自分にあった体操を見つけよう~

①1月23日(水)3B体操②1月30日(水)フラダンス③2月5日(火)骨盤セラピー体操13時30分~15時、保健医療センター(全3回)。市内在住の20歳以上の方対象。定員30人(申込順)。1月7日から同センター。



聴覚相談

1月24日(木)9時~11時30分、保健医療センター。簡易聴覚チェッカーによる聴覚チェックと聞こえの相談。聴覚に不安のある40歳以上の方対象(予約制)。1月7日から同センター。

離乳食ゴックン教室

1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、おんがひも(持っている方)持参。定員20人(申込順)。1月7日から同センター。

こどものアレルギー講演会

2月15日(金)10時~11時30分、保健医療センター。こどものアレルギーの基礎知識と日常生活の過ごし方について。講師は独立行政法人国立病院機構相模原病院小児科医の小池由美氏。市内在住の方対象。定員70人(申込順)。1月7日から同センター。

健康ひとくちメモ

~脳脊髄液減少症の話~

脳や脊髄は硬膜という袋に包まれ、その中を髄液が循環して外部の衝撃から守る役割を果たしています。この髄液が、交通事故や転倒などの衝撃で硬膜から漏れだすとさまざまな症状が引き起こされることがあります。これが脳脊髄液減少症です。症状は、頭痛、吐き気、頸部痛、めまい、

疲れやすいなど多岐にわたります。髄液の漏れ具合で、起床直後に症状が強くなる人や徐々に悪化して夕方つらくなる方もいるようです。

治療の一つである硬膜外自家血注入療法(ブラッドパッチ)が「先進医療」に認定され、認定を受けた医療機関では先進医療が受けられるようになりました。実施している医療機関は、厚生労働省のホームページに掲載されています。

相談の名称	日時(休日は除く)・相談内容	問い合わせ	
1月の相談	法律相談(弁護士)	4日(金)、9日・16日・23日・30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)	10日・24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)	7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)	21日(月)13時~16時。不動産に関する事	
	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	24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)	4日・11日・18日・25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)	15日(火)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)	15日(火)10時~12時、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	7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	
市長と未来を語る部屋	21日(月)14時~15時。定員2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	

お正月などの行事食や郷土料理を通じて、食べ物の由来や食の文化について話せる、だんらんの機会をつくってみましょう。