

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	2月14日(木)	13:00~13:20	24年9月生まれ 個別通知あり
	2月28日(木)		
1歳6カ月児健診	2月7日(木)	13:00~14:00	23年7月生まれ 23年8月生まれ
	3月7日(木)		
2歳児歯科健診	2月14日(木)	9:00~9:30	23年2月生まれ 23年3月生まれ
	3月14日(木)		
3歳6カ月児健診	2月21日(木)	13:00~14:00	21年7月生まれ 21年8月生まれ
	3月21日(木)		
1歳児歯科育児相談	2月1日(金)	9:30~9:50	24年1月生まれ 24年2月生まれ
	3月1日(金)		
子ども健康相談	2月5日(火)	9:30~11:00	育児相談を希望の方 予約制
	2月20日(水)		

高齢者の肺炎球菌予防接種費用を一部助成

▶対象 市内在住で①接種日に満74歳以上の方②接種日に満65歳以上74歳未満で呼吸器疾患、心疾患、腎疾患などで医師が接種を必要と認めた方▶費用 5000円(生活保護世帯と市民税非課税世帯の方は無料。申し込み時に「肺炎球菌予防接種費用免除申請書」に記入)▶申込 委託医療機関(座間・海老名・大和市の一部医療機関でも接種可)や公共施設にある申し込み専用はがきに記入し、3月29日までに保健医療センターへ郵送か直接▶申し込み後 医療機関を予約し、健康保険証、健康手帳(持っている方)と送付される予防接種券・予診票・費用免除承認書(該当者のみ)を持って、3月31日(休診日を除く)までに接種してください▶注意

5年以上経たないと2回目の接種はできません(初回接種よりも注射部位の痛み、腫れなどの副反応が強く出ることがあるため)。接種する時期については、かかりつけ医と相談してください▶その他 肺炎の予防には日頃から①帰宅後はうがいや手洗いをする②十分な栄養と睡眠をとる③散歩などの適度な運動で基礎体力をつける、などが大切です

委託医療機関(順不同)	電話番号
紀医院	78・0327
共々岡診療所	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
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
かしわぎクリニック	71・0307
あやせ訪問クリニック	84・7220

離乳食カミカミ教室

2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)。2月4日から同センター。

心の健康づくり講演会

~日常生活をいきいき暮らせるストレスケア~
笑いとお音楽療法
2月22日(金)13時30分~15時、保健医療センター。笑いとお音楽療法によるストレスケアについて学びます。講師は日本音楽療法学会認定音楽療法士・NPO法人ミュージックasパレットの三宅聖子代表理事。定員50人(申込順)。2月4日から同センター。



市健康診査は受けましたか

昭和13年3月31日以前生まれの方へ昨年5月に受診券などを送付しています。昭和12年3月31日以前生まれの方で、平成23年4月~24年3月の間に健康診査を受けていない方には送付していません。3月31日まで受診できますので、受診券などが無い方は、連絡してください。

子育て教室

2月26日(火)10時30分~11時30分、保健医療センター。兄弟、姉妹のかかわり方について。講師は市の心理相談員。2人以上の子を持ち育児が心配な保護者対象。定員15人(申込順。保育あり)。2月4日から同センター。



麻しん風しん(MR)混合予防接種

麻しん風しん予防接種は2回接種です。対象者は、1期(生後12カ月~24カ月未満)、2期(平成18年4月2日~19年4月1日生まれ)、3期(平成11年4月2日~12年4月1日生まれ)、4期(平成6年4月2日~7年4月1日生まれ)です。2~4期の接種期間は3月31日を過ぎると有料になります。



400ml献血に協力を

2月4日(月)10時~12時・13時~16時、市役所公用車駐車場。病気やけがなどで輸血が必要な方のために、400ml献血に協力をお願いします。

健康ひとくちメモ

~ロコモティブシンドローム~

最近「足腰が弱った」と感じることはありませんか。ロコモティブシンドロームの始まりかもしれません。これは、骨・関節・筋肉などの運動器の機能が低下したために、生活の自立度が下がる状態をいいます。この状態のまま放置すると、外出が面

倒になり、メタボリックシンドロームや認知症を招いたり、将来寝たきりになったりする恐れもあります。40歳くらいから始まることもあるため、注意が必要です。

骨や筋肉の健康な状態を保つためには、毎日動かして適切な負荷をかけることが大切です。無理のない範囲で、適度に体を動かしましょう。体調が不安な方は、かかりつけの医師に相談してください。

相談の名称	日時(祝日・振替休日は除く)・相談内容など	問い合わせ	
2月の相談	法律相談(弁護士)	6日・13日・20日・27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)	14日・28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)	4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)	18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	21日(木)10時~11時30分。心の健康相談	
	聴覚相談	21日(木)9時~11時30分。聴覚チェックと聞こえの相談。40歳以上の方対象	
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)	1日・8日・15日・22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)	12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)	12日(火)13時~16時、304会議室。近隣トラブル、いじめ、暴力など		
一般相談	毎週月~金曜日8時30分~12時・13時~17時	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	4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		
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	20日(水)14時~16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	