

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	3月14日(木)	13:00～13:20	24年10月生まれ 個別通知あり
	3月28日(木)		
1歳6カ月児健診	3月7日(木)	13:00～14:00	23年8月生まれ 23年9月生まれ
	4月4日(木)		
2歳児歯科健診	3月14日(木)	9:00～9:30	23年3月生まれ 23年4月生まれ
	4月11日(木)		
3歳6カ月児健診	3月21日(木)	13:00～14:00	21年8月生まれ 21年9月生まれ 歯ブラシ持参
	4月18日(木)		
1歳児歯科育児相談	3月1日(金)	9:30～9:50	24年2月生まれ 24年3月生まれ
	4月5日(金)		
子ども健康相談	3月5日(火)	9:30～11:00	育児相談を希望の方 予約制
	3月13日(水)		

がん検診推進事業(無料クーポン券)実施中

対象者に送付した、がん検診無料クーポン券の有効期限が終了します。受診していない方は受診してください。昨年4月からクーポン券が送付される間に、市のがん検診を自費で受診した方には費用を還付するので、問い合わせてください。人間ドックの検診や保険診療を使つての検診で、無料クーポン券は利用できません。

集団検診日程(会場：保健医療センター)

検診日と検診項目	対象者(年齢は24年4月1日現在)・有効期限
3月2日(土) 12日(火) 子宮・乳・大腸	子宮:20、25、30、35、40歳 乳:40、45、50、55、60歳 大腸:40、45、50、55、60歳の男女 ※子宮、乳は3月14日まで集団検診、施設検診(市指定の医療機関)で受診可 ※大腸は3月12日まで集団検診のみ受診可

※定員の空き状況は問い合わせてください

未熟児の訪問指導

4月1日から、大和保健福祉事務所で行ってた出生体重2500グラム未満の子どもの訪問を、市で行います。子どもが生まれたら、保健医療センターへ「出生連絡票」を提出してください。訪問は連絡した上で行います。

市看護師等修学資金貸付金制度

市内在住で、保健師・看護師・准看護師学校に在学か今年入学し、卒業後は市内の病院や診療所などで看護の業務に従事する意思のある方対象。申請書は保健医療センターで配布。

大和保健福祉事務所だより

(大和市中心) ☎046・261・2948

※要電話予約

お年寄りのもの忘れ相談

3月14日(木)・19日(火)13時30分～15時30分。認知症などで困っている方とその家族対象。

精神保健福祉相談

3月21日(木)・25日(月)・28日(木)

13時～15時。心の健康について相談したい方対象。

専門栄養相談

3月27日(水)9時～11時。難病の方や障害のある方とその家族対象。

Eイズ検査

3月5日～26日の毎週火曜日13時30分～15時50分(相談は毎週月～金曜日9時～12時、13時～17時)。

3月は自殺対策強化月間 ～心、元気ですか～

昨年1年間の全国の自殺者数が、2万7766人と15年ぶりに3万人を割り、3年連続で減少しました。月別の傾向としては3月が多く、特に若年層の占める割合が多くなっており、若年層を含めた自殺未遂者への対策などは重要な課題です。

最近の自殺をめぐる厳しい情勢を踏まえ、さまざまな悩みや問題を抱えた人々が、支援を求めやすい環境をつくる施策を展開できるよう、国では、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

自殺対策では「自殺は追い込まれた末の死」「自殺は防ぐことができる」「自殺を考えている人はサインを発している」の3つを基本理念としています。

3月は卒業や転居、新しいことへのスタートなどで、大人や子どもを問わず、誰でも心が不安定になりやすい時期です。そんな時は、一人で抱え込まずに相談してください。市では、保健師による心の健康相談や訪問相談を行っています(予約制)。

市のホームページには、項目をチェックするだけで、現在の心の健康度合がすぐに分かる「自己診断チェックシート、東邦大式」があります。少しでも気になる方は利用してみてください。



健康ひとくちメモ

～女性の健康週間～

国では3月1日～8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを推進する運動を行っています。この運動は平成20年から、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するために創設されました。

保健医療センターでは毎年、「ヘルスアップセミナー」と題し、女性を対象にした講習会を行っています。今年は「更年期」がテーマで、日時などは、3月15日号でお知らせします。その他にも、健康相談・栄養相談(随時)、女性特有のがん検診なども行います。この機会に自分の健康を振り返ってみませんか。

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	
3月の相談	法律相談(弁護士)	6日・13日・21日(木)・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、遺言などに関する事	
	不動産相談(専門相談員)	18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	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・29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)	11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)	11日(月)13時～16時、305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	教育研究所☎79・0222	
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		
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	28日(木)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	