

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カ月未滿。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	5月16日(木) 5月30日(木)	13:00~13:20	24年12月生まれ 個別通知あり
1歳6カ月児健診	5月9日(木) 6月6日(木)	13:00~14:00	23年10月生まれ 23年11月生まれ
2歳児歯科健診	5月16日(木) 6月27日(木)	9:00~9:30	23年5月生まれ 23年6月生まれ 個別通知あり 歯ブラシ持参
3歳6カ月児健診	5月23日(木) 6月20日(木)	13:00~14:00	21年10月生まれ 21年11月生まれ
1歳児歯科育児相談	5月10日(金) 6月7日(金)	9:30~9:50	24年4月生まれ 24年5月生まれ 歯ブラシ持参
子ども健康相談	5月7日(火) 5月22日(水)	9:30~11:00	育児相談を希望の方 予約制

胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診 乳エコーも新規に実施

6月8日(土)保健医療センター。5つのがん検診を同時に受診できます。市内在住の方対象。受診票など持参(検診日の1週間前までに郵送。受付時間は併せて通知します)。☎5月2日~23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)。希望する項目を申し込んでください。市民税非課税世帯、生活保護世帯、70歳以上の方は費用が免除されます。申し込み時に伝えてください。

項目	受付時間	定員	負担金	対象者
胃(バリウム検査)		100人	1100円	昭和49年3月31日以前生まれの男女
大腸(便潜血検査)		100人	500円	
肺(胸部X線撮影)		100人	600円	
子宮(頸部細胞診)	男性 ①8:30から ②9:30から 女性	55人	900円	平成6年3月31日以前生まれで、平成26年3月31日現在偶数年齢の女性
乳エコー検診	①8:30から ②9:30から	40人	900円	昭和49年4月1日~59年3月31日生まれの女性
乳(視触診+マンモグラフィ2方向撮影)	③10:00から ④11:00から	50人	2400円	昭和39年4月1日~49年3月31日生まれで、平成26年3月31日現在偶数年齢の女性
乳(視触診+マンモグラフィ1方向撮影)			1900円	昭和39年3月31日以前生まれで、平成26年3月31日現在偶数年齢の女性

※待ち時間の短縮と検診の円滑化のため、申し込み受付後に市で受付時間を振り分けて案内します ※申し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 ※定員になり次第締め切ります ※各項目につき年度間(4月~3月)に1回の受診です(乳・子宮がん検診は2年に1回の受診) ※子宮がん検診は器具を挿入して行う細胞診です ※乳がん検診は生理前1週間~生理終了の間と、授乳中などの乳腺が張る期間は受診できません。ペースメーカーを使用している方や、乳房内にシリコンなどの注入物がある方は、かかりつけ医の個別検診を受けてください

乳がん・子宮がん検診

6月22日(土)保健医療センター。市内在住の方対象。受診票など持参(検診日の1週間前までに郵送します)。☎5月2日~23日8時30分から保健医療センター☎77・1133、77・1111(内線3101)か直接(申込順)。市民税非課税世帯、生活保護世帯、70歳以上の方は検診負担金が免除されます。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	対象者生年月日	
の乳がん	B 乳がん視触診と乳房X線2方向撮影	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時	25人	2400円	平成26年3月31日現在偶数年齢 昭和39年4月1日~49年3月31日
	C 乳がん視触診と乳房X線1方向撮影	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時	25人	1900円	昭和39年3月31日以前
D 子宮がん(器具を挿入して行う細胞診)	①9時15分 ②13時15分	100人	900円	平成6年3月31日以前	
子宮がん併用	F 子宮がん・乳がん視触診と乳房X線2方向撮影	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時	25人	3300円	昭和39年4月1日~49年3月31日
	G 子宮がん・乳がん視触診と乳房X線1方向撮影	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時	25人	2800円	昭和39年3月31日以前

※申し込みが集中するため電話がつながりにくいことがあります ※乳がん検診は生理前1週間~生理終了の間と、授乳中などの乳腺が張る期間は受診できません ※各項目につき年度間(4月~3月)の間に1回の受診です(乳・子宮がん検診は2年に1回の受診) ※ペースメーカーを使用している方や、乳房内にシリコンなどの注入物がある方は、かかりつけ医の個別検診を受けてください ※30歳代に適した乳がんエコー検査(Aコース)、子宮・乳がんエコー検査併用(Eコース)を実施します。実施日は8月20日(火)受付開始7月2日、10月19日(土)受付開始9月2日です。詳細は受付開始月直近の広報紙に掲載します ※昨年度まで実施していた乳がん視触診単独検診は終了しました

育児教室

5月10日・17日の各金曜日13時30分~15時、保健医療センター(全2回)。1日目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、2日目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)。☎5月2日から同センター。

離乳食ゴックン教室

5月24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、おんぶひも(持っている方)持参。定員20人(申込順)。☎5月2日から同センター。

子どものお弁当教室

5月29日(水)10時~12時、保健医療センター。管理栄養士による食育の話と、幼児向けのお弁当の試作・試食(持ち帰り不可)。3~5歳児の保護者対象(保育なし)。子ども用弁当箱、エプロン、三角巾、布巾持参。定員15人(申込順)。☎5月2日から同センター。

健康ひとくちメモ

~禁煙を続けるコツ~

5月31日は世界禁煙デーです。今、禁煙を続けている方でも、継続が難しいことがよくあります。禁煙の継続には①たばこの害について知る②禁煙をしようと思ったきっかけを思い浮かべる③禁煙をして良かったことを考える④楽な気持ちで禁煙を続ける⑤禁煙できている自分に自信を持つ⑥禁煙仲間

を見つける、のがコツです。家族や友人に禁煙を宣言し、応援してもらうのも効果的です。禁煙すると、肺活量が増えて呼吸が楽になったり、嗅覚や味覚も回復して食事がおいしくなったりします。また、心疾患や呼吸器疾患の危険性も軽減することができます。家族や友人など周囲の受動喫煙の危険性も減らし、たばこの害から守ることができます。禁煙で自分自身だけでなく周りの人も健康にしていきましょう。

相談の名称(相談無料)	日時(祝日・振替休日は除く)・相談内容など	問い合わせ	
5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)	7日(火)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)	20日(月)13時~16時。不動産に関する事	子育て支援課☎70・5664
	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)	障がい福祉課☎70・5623
	障がい児者相談(援護施設職員)	毎週月・火・水・金曜日10時~15時。障がい児者の生活全般について	保健医療センター☎77・1133
	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)	
	保健師による心の健康相談	9日(木)10時~11時30分。心の健康相談	
	聴覚相談	9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	高齢介護課☎70・5616
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		
DV専門相談(専門相談員)	2日(木)、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~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	保健医療センター☎77・1133	
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		
高齢者ヘルスアップ相談	20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		
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	
教育相談	毎週月~金曜日8時30分~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	23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	政策経営課☎70・5635	

お弁当は、主食3:主菜1:副菜2の割合で詰めるとバランスが良くなります。冷めてから詰めて、食中毒にも気を付けましょう。