

# 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	6月13日(木)	13:00~13:20	25年1月生まれ 個別通知あり
	6月27日(木)		
1歳6カ月児健診	6月6日(木)	13:00~14:00	23年11月生まれ 23年12月生まれ
	7月4日(木)		
2歳児歯科健診	6月27日(木)	9:00~9:30	23年6月生まれ 23年7月生まれ 個別通知あり 歯ブラシ持参
	7月11日(木)		
3歳6カ月児健診	6月20日(木)	13:00~14:00	21年11月生まれ 21年12月生まれ
	7月18日(木)		
1歳児歯科育児相談	6月7日(金)	9:30~9:50	24年5月生まれ 24年6月生まれ 歯ブラシ持参
	7月5日(金)		
子ども健康相談	6月4日(火)	9:30~11:00	育児相談を希望の方 予約制
	6月19日(水)		

## 胃がん・大腸がん・肺がん検診

7月6日(土)・27日(土)・30日(火)保健医療センター。市内在住で40歳以上の方対象。6月3日~24日8時30分から保健医療センター☎77・1133、77・1111(代表電話のため検診申し込みの旨を伝えてください)か直接(申込順)。受診票など持参(検診日の1週間前までに郵送します。併せて受付時間を割り振って通知します)。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	A(胃・大腸・肺)	B(胃・大腸)	C(胃)	D(大腸)	E(肺)
定員	50人	30人	30人	40人	35人
負担金	2200円	1600円	1100円	500円	600円
受付時間	男性①8時30分から ②9時から 女性①9時30分から ②10時から ③10時30分から				

※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  
※保健師による健康相談と骨密度測定も実施します

## 献血の実施

6月17日(月)10時~12時・13時~16時、市役所公用車駐車場。病气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。

## 口腔がん無料検診

7月11日(木)13時~16時、大和歯科医師会館(大和市深見西)。大和歯科医師会会員と口腔外科学会専門医が

口腔がん検診と口の相談を行います。定員30人(抽選)。封書で、住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・電話番号と「口腔がん検診希望」と明記し、6月20日までに必着で〒242-0018大和市深見西2-1-25大和歯科医師会事務局へ郵送。当選者にははがきで通知します。圖同会事務局☎046・263・0681。

## 血管いきいき教室(高血圧予防食事療法講習会)

日時、内容は下の表とおり。保健医療センター。高血圧予防の講義、調理実習、運動の3日間コース。講義・調理実習の講師は市保健師・管理栄養士、運動の講師は健康運動指導士の天川淑宏さん。40歳以上で、高血圧の心配があり食事・運動療法の必要な方か関心のある方対象。定員30人(申込順)。6月3日から同センター。

日時	時間	内容	持ち物
7月4日(木)	9:30~11:30	高血圧予防についての講義、家庭で作った汁物の塩分測定	筆記用具、家庭で作った味噌汁などの汁物(大さじ2程度)
7月11日(木)・12日(金)	9:30~12:30(申し込み時に参加日を選択)	高血圧予防のための、おいしいヘルシーメニューの調理法	筆記用具、エプロン、三角巾、布巾、手拭き、米0.5合
7月18日(木)	9:30~11:30	運動実技	飲み物、タオル

## 転倒予防教室(高齢者福祉会館トレーニングマシン講習会)

7月1日(月)・4日(木)9時30分~11時、高齢者福祉会館(全2回)。転倒予防の知識や実技、トレーニング機器の使用方法を学びます(終了後、トレーニング機器の使用許可証を配布します)。講師は健康運動実践指導者。65歳以上の方対象。定員15人(申込順)。6月3日から保健医療センター。



## スズメバチの巣の駆除費を一部補助

スズメバチが営巣している建物か敷地の管理者か所有者対象。単年度で申請者1人につき1件。同一敷地内に巣が2個以上あっても1件。補助額は駆除費用(消費税除く)の2分の1で1万円を限度。申請書発行日から30日以内にスズメバチ駆除費と記載された領収書・巣の写真(駆除前・後)・印鑑を持参し、保健医療センターへ直接。

### 〈スズメバチの見分け方〉

- ①巣は円形で出入口が一つ
- ②胸と腹のくびれが明確
- ③直線的に飛び足は垂らさない

## 健康ひとくちメモ

### ~6月は食育月間~

生涯にわたって健康で質の高い生活を送る上で、「食生活」はとて大切で。

核家族化やライフスタイルの多様化などで、一人で食事をする方が増えています。家族や仲間と会話を楽しみ、味わって食事することで、心も体も元になります。

食べることは生きることにつながり、次の世代に引き継がれていきます。6月の食育月間は家族や仲間と食事

をする機会をもって、共に食べる喜びを再確認してみませんか。

### 〈みんなで食べる!簡単レシピ〉

#### 豚肉ともやしのレンジ蒸し(4人分)

- ①豚もも肉200gは3等分程度に切り、酒大さじ2をまぶす。小松菜1袋を5cm程度に切る②耐熱容器にもやし1袋を入れ、①の小松菜、豚肉の順に広げて入れる③ラップを軽くかけ、レンジで豚肉に火が通るまで数分加熱する④おろししょうが、おろしにんにく各小さじ1(市販品)、ごま・ごま油・しょうゆ各小さじ2をあわせ、③にかける

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	
6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、遺言などに関する事	
	不動産相談(専門相談員)	17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	6日(木)10時~11時30分。心の健康相談	
	聴覚相談	6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	市民課☎70・5605	
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		
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		
一般相談	毎週月~金曜日8時30分~12時・13時~17時		
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	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)		
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。心身に障がい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(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	

4月~6月は狂犬病予防注射月間です。済んでいない方は、動物病院で接種してください。