

# 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	7月11日(木) 7月25日(木)	13:00~13:20	25年2月生まれ 個別通知あり
1歳6カ月児健診	7月4日(木) 8月1日(木)	13:00~14:00	23年12月生まれ 24年1月生まれ
2歳児歯科健診	7月11日(木) 8月8日(木)	9:00~9:30	23年7月生まれ 23年8月生まれ 個別通知あり 歯ブラシ持参
3歳6カ月児健診	7月18日(木) 8月22日(木)	13:00~14:00	21年12月生まれ 22年1月生まれ
1歳児歯科育児相談	7月5日(金) 8月2日(金)	9:30~9:50	24年6月生まれ 24年7月生まれ 歯ブラシ持参
子ども健康相談	7月2日(火) 7月17日(水)	9:30~11:00	育児相談を希望の方 予約制

## 乳がん・子宮がんの日曜日検診

7月から下表の医療機関で日曜日検診を実施します。7月1日から保健医療センターへ電話か直接(がん検診無料クーポン券が配布されている方は同封の通知参照)。申し込み後、対象者カードが届いたら委託医療機関へ検診日の10日前までに受診を予約。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を免除します。申し込み時に伝えてください。

委託医療機関名	所在地	電話番号
東名厚木メディカルセライトクリニック	厚木市船子224	046・227・6555

検診日程(予定)	検診項目	対象者生年月日
【25年】 7月14日、8月4日、 9月8日、10月13日、 11月17日、12月8日	乳がんエコー検診 (自己負担金900円)	昭和49年4月1日~ 59年3月31日
	子宮がん (自己負担金900円)	平成6年 3月31日以前
【26年】 1月19日、3月9日 ※変更する場合がありますので、委託医療機関に確認してください	乳がん視触診+乳房X線 2方向(自己負担金2400円)	平成26年 3月31日 現在偶数年 年齢 昭和39年 4月1日~ 昭和49年 3月31日
	乳がん視触診+乳房X線 1方向(自己負担金1900円)	昭和39年 3月31日以前

## 乳がん・子宮がん検診

8月3日(土)・20日(火)保健医療センター。市内在住の方対象。受診票持参(検診日の1週間前までに郵送します)。7月2日~24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
乳がんエコー検診 (20日のみ実施)	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時30分	40人	900円	昭和49年4月1日~ 昭和59年3月31日
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 (20日は④14時30分)	25人	2400円	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 (20日は④14時30分)	25人	1900円	平成26年3月31日 以前 昭和39年3月31日 以前
D 子宮がん	①9時 ②13時 (20日は①9時30分 ②13時30分)	100人	900円	平成6年3月31日 以前 昭和49年4月1日~ 昭和59年3月31日
子宮がん検診と乳がんエコー 検診(20日のみ実施)	①9時30分 ②13時30分	40人	1800円	昭和49年4月1日~ 昭和59年3月31日
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 (20日は④14時30分)	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 (20日は④14時30分)	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 ※子宮がん検診は器具を挿入して行う細胞診です ※2年に1回の受診です(乳がんエコー検診のみ毎年受診可) ※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、子宮・乳がんエコー検査併用を実施します ※8月20日は保育あり(未就学児対象)。希望の方は相談してください ※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

## 結核検診

7月6日(土)11時~11時30分、保健医療センター。市内在住で15歳以上の方対象(妊婦の方は受診できません)。

## 健康ひとくちメモ

### ~熱中症に注意~

7月から8月にかけて、熱中症への注意が必要です。特に、屋外作業をする人の体調不良が増加します。時間帯では、14時~16時の間に多発します。気温が最も上昇するとともに、疲労が蓄積する時間帯です。小まめな休憩と水分・ミネラル分の補給が重要です。また、屋外では屋根や日よけで直射日光

を遮り、屋内ではブラインドやカーテンを閉めて風通しを良くします。扇風機は、皮膚表面からの熱を逃がすので、なるべく通気性の良い服を着るなど、皮膚の露出面が大きいほど効果を発揮します。休憩室の温度は22℃~24℃にして、作業中に上昇した体温を元に戻します。温度を20℃以下にすると、皮膚表面の血管が急速に縮まり、体が震えて体内で熱を産生するなど逆効果となるので、休憩室も温度に注意しましょう。

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	
7月の相談	法律相談(弁護士)	3日・10日・17日・24日・31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)	11日・25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)	1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)	16日(火)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	障がい福祉課☎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	4日(木)10時~11時30分。心の健康相談	
	聴覚相談	4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)	5日・12日・19日・26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)	8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)	8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	1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)	毎週月・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8時30分~17時・毎週土曜日8時30分~12時30分。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	23日(火)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	