

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	9月12日(木)	13:00～13:20	25年4月生まれ 個別通知あり
	9月26日(木)		
1歳6カ月児健診	9月5日(木)	13:00～14:00	24年2月生まれ 24年3月生まれ
	10月3日(木)		
2歳児歯科健診	9月12日(木)	9:00～9:30	23年9月生まれ 23年10月生まれ 個別通知あり 歯ブラシ持参
	10月10日(木)		
3歳6カ月児健診	9月19日(木)	13:00～14:00	22年2月生まれ 22年3月生まれ
	10月17日(木)		
1歳児歯科育児相談	9月6日(金)	9:30～9:50	24年8月生まれ 24年9月生まれ 歯ブラシ持参
	10月4日(金)		
子ども健康相談	9月3日(火)	9:30～11:00	育児相談を希望の方 予約制
	9月18日(水)		

65歳からの栄養とお口の講習会

9月25日(水)～12月19日(木) 9時30分～11時30分(調理実習時のみ12時30分)、保健医療センター(全9回)。食生活や口腔機能について学びます。講師は管理栄養士、歯科衛生士。65歳以上の方対象。定員15人(申込順)。日程の詳細は問い合わせください。申込者には日程表を送付します。9月2日から同センター。



親のための食育教室

～地場産トマトで子どもと食の思い出をつくろう!～

9月26日(木) 9時30分～11時30分、保健医療センター。親子で楽しむ「食」の思い出づくりの話と、子どもと簡単に作れる地場産トマトを使用したカレーの試食、地場産野菜の配布。講師は県立保健福祉大学の山本妙子教授(管理栄養士)。おおむね小学生以下の子どもの保護者、食育に関心のある市民対象。定員40人(申込順)。9月2日から同センター。



乳がん・子宮がん検診

10月8日(火)・19日(土)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)。9月2日～24日8時30分から同センター☎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)。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	
乳がんのみ	乳がんエコー検診 ※19日のみ実施です	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時30分	40人	900円	昭和49年4月1日～59年3月31日生まれ
	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 ※19日は14時30分です	25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
	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 ※19日は14時30分です	25人	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
D 子宮がん	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時 ※19日は①9時30分 ②13時30分です	100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	
子宮がん検診と乳がんエコー検診 ※19日のみ実施です	①9時30分 ②13時30分	40人	1800円	昭和49年4月1日～59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	
乳がん・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 ※19日は14時30分です	25人	3300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
	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 ※19日は14時30分です	25人	2800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

※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(X線撮影)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
 ※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、かかりつけ医による個別検診をお受けください
 ※保育あり(未就学児対象)。希望の方は相談してください(8日は午後のみ)
 ※8日は保健師による健康相談と骨密度測定を実施します

健康ひとくちメモ

～9月10日は自殺予防デーです～

昨年度、自殺者数は10年ぶりに3万人を下回りましたが、若年者の死因の第1位が自殺となっています。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことができる社会的な問題です。また、自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多いのです。

市では、県平均と比較しても30歳代と60歳代に自殺者数が多いのが特徴です。家族や友人など周りの人が本人の出すサインに気付くことで、救える場合もあります。死に関連する話は、つい相手を叱ってしまったり、冗談だと思ったりしてしまいがちですが、しっかり耳を傾け、気持ちを聞いてあげましょう。

保健医療センターでは、こころの健康相談・訪問事業を実施しております。身近な方のサインに気が付いたら、ぜひ連絡してください。

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	
9月の相談	法律相談(弁護士)	4日・11日・18日・25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)	12日・26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)	2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(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	5日(木)10時～11時30分。心の健康相談	
	聴覚相談	5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)	6日・13日・20日・27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)	9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)	9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	2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	
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	25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	

9月も引き続き食中毒が心配な時期です。調理器具は清潔に保ち、調理した料理は冷蔵庫や冷凍庫を活用するなど保存方法に気を付けましょう