

果のご相談は、国保医療課でお受けしています。(事前予約制)

## 家族健診

生活習慣病の早期発見のため、家族健診を実施します。

日時◆10月17日(金)、20日(月)

午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分、午後5時30分～7時30分

会場◆町保健センター

対象◆町内在住の16歳から39歳までの方(昭和44年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた方)

内容◆診察・身体計測・尿検査・血液検査・血圧測定・健康相談・骨密度測定

自己負担金◆500円

問い合わせ◆健康長寿課健康づくり班☎(内線) 3339

※予約の必要はありませんので、当日直接会場へお越しください。

※町民税非課税世帯の方や生活保護を受けている方は、自己負担金の免除が受けられますので、事前に健康長寿課に申請してください。



## 肝臓疾患講演会・相談会

日時◆10月4日(土) 午後2時～5時

会場◆厚木市ヤングコミュニティーセンター 6階ホール

内容◆「B型・C型ウイルス肝炎の最新治療」

講師◆昭和大学藤が丘病院長 与芝 真彰氏(消化器内科教授)

定員◆100人

費用◆無料

問い合わせ◆厚木保健福祉事務所保健予防課☎ 224-1111(内線) 3228

※予約の必要はありませんので、当日直接会場へお越しください。

## ポリオ生ワクチン予防接種

お子さんの体調が良いときに、お子さんの健康状態をよく知っているご家族の方が同行して、接種を受けましょう。

受け付け◆午後1時10分～1時45分

会場◆町保健センター

対象◆生後3カ月～7歳6カ月未満の子(標準的な接種期間は、生後3カ月～1歳6カ月未満)

接種回数◆41日以上の間隔を空けて2回接種

持ち物◆母子健康手帳、予診票

問い合わせ◆子育て支援課母子保健班☎(内線) 3364

期 日	対象者
10月 2日(木)	平成19年7月・8月生まれの子
10月 3日(金)	平成19年9月・10月生まれの子
10月 6日(月)	平成19年11月生まれの子と7歳6カ月未満で未接種の子
10月 8日(水)	平成19年12月生まれの子と7歳6カ月未満で未接種の子
10月16日(木)	平成20年1月・2月生まれの子
10月24日(金)	平成20年3月・4月生まれの子
10月27日(月)	平成20年5月生まれの子と7歳6カ月未満で未接種の子
10月30日(木)	平成20年6月生まれの子と7歳6カ月未満で未接種の子

### ●予防接種を受けるときの注意

- ① 接種当日、会場で体温を測りますので、早めにお越しください。
- ② 接種を受ける前に必ず「予防接種と子どもの健康」を読み、接種の必要性や副反応について理解しておきましょう。
- ③ 体調に不安がある場合は、事前にご相談ください。状況により、接種を見合わせていただくことがあります。なお、下痢をしていると接種を受けることはできません。
- ④ 接種後、ほかの予防接種を受ける際は27日以上の間隔を空けてください。



保健師  
から  
一言

## 乳がんを予防しましょう ～10月は乳がん月間(乳がん早期発見強化月間)です～

乳がんは、乳腺(母乳をつくる場所)に発生する悪性腫瘍のことで、発生率・死亡率ともに高くなっていますが、早期に発見することで治すことができる病気です。

あなたの乳がん危険度をチェックしてみましょう!

- がん検診を受けたことがない。
- 家族(祖母、母、姉妹)に乳がんになった人がいる。
- 乳腺症などの乳腺疾患になったことがある。
- 初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)。
- 女性ホルモンを使用したことがある。
- 初産が30歳以上、または出産経験がない。
- カロリーの高い食べ物が好きだ。または肥満である。

チェック項目の該当が多い方は、乳がん危険度が高めです。がんにならないよう生活習慣を見直しましょう。

### 予防法

- 肥満にならないために、適正な体重を維持しましょう。  
脂肪は控えめに、バランスの良い食生活と、適度な運動を心掛けましょう。
- 手軽な運動として、ウォーキングがおすすめです。  
毎日合計60分程度の歩行と、週に1回程度は汗をかくような運動が理想です。
- お酒は適量にしましょう。  
アルコールはホルモン代謝に影響し、乳がんの危険性を高めると考えられています。1日の適量は、ビールは中ビン1本(500ml)、ワインはグラス2杯(180ml)、日本酒は1合(180ml)、焼酎は3分の2合(120ml)までが目安です。
- 乳がんを早期に発見するために、定期的に検診を受けましょう。  
乳がんは医療技術の発達により、自覚症状のない段階での発見が可能になってきました。早期発見・早期治療はその後の人生を大きく左右します。マンモグラフィなどによる乳がん検診を定期的に受診しましょう。また、毎月1回は自己触診をし、違和感をおぼえたら、すぐに医師に相談しましょう。

### 平成20年度 学んで得する! 町民健康講座(10月~3月)

町では、平成21年3月まで、健康に関するさまざまなテーマで町民健康講座を開催しています。町民の方ならどなたでも受講できますので、生活習慣病予防や健康づくりのために参加してみませんか。

7割以上受講した方には、修了証を交付します。1講座のみの受講も受け付けますので、多くの方の参加をお待ちしています。

なお、年間予定表は、健康長寿課でお配りしています。

**定員**◆30人(先着順)

**受講料**◆無料

**申し込みと問い合わせ**◆登録制ですので、健康長寿課健康づくり班☎(内線)3339へお申し込みください。なお、一度登録した方は、再度申し込む必要はありません。

日程	テーマ	時間	会場	持ち物など
10月30日(木)	あいかわりフレッシュ健康体操について ~町のオリジナル体操を覚えよう~	午後2時 ~3時30分	レディース プラザ プレイルーム	健康手帳・運動 できる服装・室 内用運動靴
11月19日(水)	糖尿病の予防について	午後1時30分 ~3時30分	役場4階 会議室	健康手帳
12月 3日(水)	生活習慣病予防の運動①	午後2時 ~3時30分	レディース プラザ プレイルーム	健康手帳・運動 できる服装・室 内用運動靴
12月18日(木)	生活習慣病予防の運動②			
1月14日(水)	認知症の予防について	午後1時30分 ~3時30分	役場4階 会議室	健康手帳
2月 4日(水)	メタボリックシンドローム予防の栄養			
3月 4日(水)	骨粗しょう症の予防について 健康づくり推進委員活動のまとめ発表会			

※健康手帳をお持ちでない方は、当日交付します。

### 乳幼児の健康診査

**受け付け**◆

4カ月児、10カ月児:午後1時30分~2時15分  
1歳6カ月児、3歳6カ月児:午後1時15分  
~2時15分

**会場**◆町保健センター

**問い合わせ**◆子育て支援課母子保健班☎(内線)3364

対象	期日	持ち物
4カ月児 (平成20年 6月生まれ)	11月4日 (火)	母子健康手帳、 問診票
10カ月児 (平成20年 1月生まれ)	11月13日 (木)	母子健康手帳、 問診票
1歳6カ月児 (平成19年 4月生まれ)	11月14日 (金)	母子健康手帳、 問診票、 歯ブラシ、タオル
3歳6カ月児 (平成17年 4月生まれ)	11月11日 (火)	母子健康手帳、 問診票、歯ブラシ、 タオル、当日の朝の 尿、視力・聴力の調査 票(記入済みのもの)

※対象者には10月下旬に必要書類を送付しますので、届かない方はご連絡ください。

### もぐもぐ赤ちゃんセミナー(離乳食講習会)

離乳食の進め方と作り方を学んで、お子さんに食べ物のおいしさ、食べることの楽しさを伝えましょう。

**日時**◆10月21日(火) 午後1時30分~3時30分

**会場**◆町保健センター

**対象**◆生後3~8カ月の子とその保護者(10組)

**内容**◆離乳食の進め方・作り方の話と試食

**持ち物**◆母子健康手帳、筆記用具

**受講料**◆200円(テキスト代)

**申し込みと問い合わせ**◆予約制ですので、10月17日(金)までに子育て支援課母子保健班☎(内線)3364へお申し込みください。

### すくすく親子健康相談

お子さんの発育・発達の確認や予防接種、保護者の健康・育児の相談などに保健師・栄養士・看護師が応じます。

**日時**◆10月29日(水) 午前9時30分~11時

**会場**◆町保健センター

**対象**◆就学前の子とその保護者

**内容**◆保健師・栄養士・看護師による健康相談、身体測定、体脂肪測定、血圧測定、尿検査など

**持ち物**◆母子健康手帳

**問い合わせ**◆子育て支援課母子保健班☎(内線)3364

※予約の必要はありませんので、当日直接会場へお越しください。

### お子さんの歯科保健指導

お子さんに虫歯はありませんか?虫歯をなくして丈夫な体をつくりましょう。

**期日**◆10月23日(木)

**会場**◆町保健センター

**持ち物**◆母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、タオル

**問い合わせ**◆子育て支援課母子保健班☎(内線)3364

歯科保健指導	対象	受け付け
むしばいばい (虫歯予防) 教室	平成19年9月生まれ	午前9時 30分~ 10時
2歳児 歯科検診	平成18年3月生まれ 平成18年9月生まれ	午後1時 15分~ 2時15分

※育児について心配のある方は、保健師・栄養士が相談をお受けします。

※むしばいばい教室の開始時間は午前10時から、終了時間は正午ごろになります。

※2歳児歯科検診では、身長・体重測定も行っています。

※対象者には10月上旬に必要書類を送付しますので、届かない方はご連絡ください。

### ヘルスあつぷ相談

生活習慣病や健康についての相談に、保健師・栄養士・看護師が応じます。

**日時**◆10月22日(水) 午後1時30分~3時

**会場**◆町保健センター

**対象**◆町民の方

**内容**◆保健師・栄養士・看護師による健康相談、身体測定、体脂肪測定、血圧測定、尿検査など

**問い合わせ**◆健康長寿課健康づくり班☎(内線)3339

※予約の必要はありませんので、当日直接会場へお越しください。

※特定健康診査・後期高齢者健康診査の結