

保健相談センターだより



保健相談センター

☎ 235・7880

成人の検診、乳幼児の健診と相談
予防接種等の日程は保存版「平成21
年度えびな健康だより(カラー印刷
の冊子)」に記載されています。

子宮頸がん検診・乳がん検診 対象年齢の方に無料クーポン券をお送りします

国の緊急経済対策の一環として「女性特有のがん検診推進事業」が全国の自治体で実施されます。海老名市でも特定の年齢の方に子宮頸がん検診、乳がん検診の無料クーポン券をお送りします。

▽無料となる検診市
が実施する子宮頸がん個別検診、子宮頸がん集団検診、乳がん集団検診(マンモグラフィ)が無料となります。

▽無料クーポン券の発送時期と有効期限 平成21年9月下旬に発送します。有効期限は発行日から6カ月です。

※無料クーポン券が手

子宮頸がん検診の対象年齢

| 年齢 | 生年月日 |
|-----|---------------------------------|
| 20歳 | 昭和63(1988)年4月2日～平成元(1989)年4月1日 |
| 25歳 | 昭和58(1983)年4月2日～昭和59(1984)年4月1日 |
| 30歳 | 昭和53(1978)年4月2日～昭和54(1979)年4月1日 |
| 35歳 | 昭和48(1973)年4月2日～昭和49(1974)年4月1日 |
| 40歳 | 昭和43(1968)年4月2日～昭和44(1969)年4月1日 |

乳がん検診の対象年齢

| 年齢 | 生年月日 |
|-----|---------------------------------|
| 40歳 | 昭和43(1968)年4月2日～昭和44(1969)年4月1日 |
| 45歳 | 昭和38(1963)年4月2日～昭和39(1964)年4月1日 |
| 50歳 | 昭和33(1958)年4月2日～昭和34(1959)年4月1日 |
| 55歳 | 昭和28(1953)年4月2日～昭和29(1954)年4月1日 |
| 60歳 | 昭和23(1948)年4月2日～昭和24(1949)年4月1日 |

元に届くまでの間に、市の子宮頸がん検診(個別検診または集団検診)あるいは乳がん集団検診(マンモグラフィ)を受診された対象者の方には、別途ご通知いたしますので、領収書は大切に保存してください。

9月にはがん制圧月間です。がんの罹患率、死亡者は増え続けています。がんの予防には、禁煙や食生活の改善などによる「一次予防」と、検診における早期発見・早期治療の「二次予防」が、がんの減少に効果があると思われま

生活の中でのいろいろななかかわりが「食育」につながります。できることから取り組んでみましょう。

○主食・主菜・副菜のそろった食事を取りましよう

○朝食をとり、生活リズムを整えましよう

○家族や友人と一緒にそろって食事をましよう

○家族一緒に、食卓づくりに参加ましよう

○自然の恩恵、生産者等へ感謝の念を持ちましよう

○地場産物を使用ましよう

○栄養表示・食品表示などの情報を利用ましよう

「食育ポスター展」開催します

市内の小中学生に応募していただいた「食育ポスターコンクール」の作品を市役所エントランスホールに展示しますので、ぜひご来場ください。

▽日時 10月3日(日) 9日(金)(4日を除く)

※3日は8時30分～12時、5～8日は8時30分～17時15分、最終日の9日は8時30分～15時。

「食育講演会」開催します

「食育講演会」暮らしの中から育む食育。一緒に「食育」について考えてみませんか。

講演会の開催前に、食育ポスターコンクールの表彰式も行います。

▽日時 10月18日(日)14時

「こころの健康づくり」
「気づいてください」
「こころと体のサイン」

全国の自殺者数が年間3万人を超える厳しい状況が続く、神奈川県では平成20年に1845人の方が亡くなっています(警察統計)。海老名市でも平成19年に21人の方が亡くなっています(人口動態調査)。

自殺をする方の背景には多重債務や長時間労働、健康問題などいくつかの事柄が関係していると言われます。そのため、県や市などさまざまな関係機関が、相談窓口を設けています。悩んでいる方、ぜひ相談してください。周囲の方も相談窓口の利用を話してください。

上手なストレス解消を!
ストレスのない人はいないでしょう。原因は人間関係、死別、失職などさまざまです。ストレスの影響として心身を病むこともあります。「ゆううつな気分になる」などの精神的ストレスや「疲れやすい」などの身体的ストレスには、早い段階で対処することが大切です。ストレスをため込まない生活の工夫が大切です。自分の状態を把握して上手に対処しましょう。

ストレスコントロールのポイント

①生活リズムを
②気分転換できる趣味やスポーツを持ちましよう

▽対象 市内在住または在勤の方 託児あり(要予約)。

9月17日(日)から保健相談センターへ。

〈主な相談機関のご案内〉

| 相談機関 | 電話番号 | 受付時間 |
|--------------------------|---------------------|-------------------------------|
| こころの電話相談(県精神保健福祉センター) | 045・821・6060 | 月～金曜日(祝日除く) 9～12時、13～16時 |
| 精神保健相談(県厚木保健福祉事務所) | 224・1111 | 面接相談(予約制) 事前にお電話ください |
| 精神保健福祉に関する相談(海老名市障がい福祉課) | 235・4812 | 月～金曜日(祝日除く) 8時30分～17時15分 |
| 健康づくりに関する相談(海老名市健康づくり課) | 235・7880 | 月～土曜日 8時30分～17時15分 |
| 働く人のメンタルヘルス相談(横浜労働センター) | 045・633・6110 内線2707 | 毎週火曜日、面接相談(予約制) 13時30分～16時30分 |
| かながわ中央消費生活センター | 045・312・1881 | 月～金曜日 13時～16時 |
| いじめ110番(県立総合教育センター) | 0466・81・8111 | 毎日、24時間 |

高齢者インフルエンザ予防接種が始まります

※ 新型インフルエンザの予防接種ではありません

| | |
|------|---|
| 実施期間 | 10月1日(日)～12月31日(日) (ワクチンの出荷、在庫状況により開始、終了日が異なります) |
| 対象者 | 接種当日65歳以上で海老名市に住民票がある方 |
| 費用 | 1,500円 |

過去のインフルエンザの予防接種で接種後2日以内に発熱が見られた方、全身に発疹(ほっしん)が出た等のアレルギー症状が見られた方は接種はできません。

※ 予診票は接種の適否を判断するために大切な情報です。予診票に記載漏れや不備がある場合は接種できないことがあります。

※ 詳細は委託医療機関掲示のポスターまたは平成21年度版えびな健康だよりでご確認ください。

座間市、綾瀬市、厚木市の医療機関で接種をご希望の方は海老名市の委託医療機関であるかご確認ください。



**愛犬のふんは
自宅に持ち帰りましよう**

マナーを守ろう!

**10月・11月は麻薬・覚せい剤
乱用防止運動を実施します!**

麻薬・覚せい剤、大麻、シンナー等の薬物乱用は、犯罪の誘引など危害をもたらします。薬物乱用を乱用者個人の健康上の問題にとどまらず、各種の

許さない社会環境をつくりましよう。

- ③ 家族や友人とおしゃべり、仲間を作りましよう
- ④ 自然との触れ合いを
- ⑤ 睡眠と休養を取りましよう
- ⑥ 困った時は早めに周囲に援助を求めましよう。