

10月
→ 3月

情報満載号

保存版

編集・発行 厚木市健康づくり課 〒243-0018 神奈川県厚木市中町1丁目4番1号 TEL.046-225-2201 FAX.046-223-7066

年に一度は検診を

がんの早期発見・早期治療を目指し、市では毎年がん検診を実施しています。対象となる方には受診券を送付していますので、まだ受診されていない方はぜひ検診を受けましょう。



がん集団検診は検診バスで実施。毎年多くの方が受診しています

希望する方法で受診が可能

市のがん検診は、保健福祉センターで受診する「集団検診」(胃がん・乳がん・子宮がん)と医療機関で受診する「施設検診」に分かれ、右表の内容で実施しています。集団検診は事前申込制で、申し込んだ検診の受診券が送付されます。申し込んでいない検診については、施設検診の受診券が送付されます。

集団検診の申し込みは、9月28日まで。希望の方は、健康づくり課窓口でお申し込みください。

特定健診、長寿健診も実施

メタボリック症候群を予防するため、市国民健康保険の被保険者には特定健康診査を、後期高齢者医療保険の被保険者には長寿健康診査を実施しています。受診券は、がん施設検診の受診券と合わせて1枚のシートになっています。

健診結果が「動機付け支援」または「積極的支援」に該当した方には、保健師・管理栄養士などによる特定保健指導を実施しています。

費用の免除

市民税非課税世帯で費用免除証明書の交付を受けた方や生活保護世帯の方は、市が実施する検診・健康診査・予防接種の費用が免除されます。費用免除証明書の交付を受けるには、受診7日前までに健康づくり課、国保年金課または公民館で申請してください。後日、証明書を送付します。

《問い合わせ》

がん検診など・・・健康づくり課 ☎225-2201 (保健福祉センター2階)
 特定健康診査・・・国保年金課 ☎225-2120 (市役所本庁舎1階)
 長寿健康診査・・・国保年金課 ☎225-2223 (市役所本庁舎2階)

検診・健診項目	費用※1	対象(受診当日に厚木市民の方)	
がん集団検診	胃がん(X線検査)	1500円 40歳以上の方(昭和54年4月1日以前生まれ)	
	乳がん(マンモグラフィー+視触診)※2	1800円(50歳以上) 2300円(40~49歳) 40歳以上の女性(昭和54年4月1日以前生まれ)で、平成29年度に受診していない方(特定年齢の無料対象者は2年連続受診可)	
	子宮がん(けい部)※2	1100円 20歳以上の女性(平成11年4月1日以前生まれ)	
がん施設検診	胃がん	40歳以上の方(昭和54年4月1日以前生まれ) リスク検診とは、ピロリ菌感染の有無と血清ペプシノゲン値を血液で測定し、胃がんにかかるリスク(危険度)を判定する検診です。胃がんそのものを見つける検査ではありません。	
	X線検査		4100円
	内視鏡検査		4800円
	リスク検診	1500円	
	肺がん	500円	
	大腸がん※2	400円	
	前立腺がん	1000円	50歳以上の男性(昭和44年4月1日以前生まれ)
乳がん(視触診)	900円	30歳以上の女性(平成元年4月1日以前生まれ)	
子宮がん(けい部+体部)※2	2000円(体部検査実施時3800円)	20歳以上の女性(平成11年4月1日以前生まれ) 体部検査は45歳以上の方で、不正出血などの症状により医師が必要と判断した場合に実施	
こうくう 口腔がん	1600円(歯科健診と同時受診は1200円)	40歳以上の方(昭和54年4月1日以前生まれ)	
特定健康診査	1500円	40歳以上74歳以下の市国民健康保険の被保険者	
長寿健康診査	無料	後期高齢者医療保険の被保険者	
成人歯科健康診査	1000円	40歳以上の方(昭和54年4月1日以前生まれ)	
肝炎ウイルス検診※2	900円	40歳以上で、過去に市が実施した肝炎ウイルス検診を受診していない方	

※1 70歳以上(昭和24年4月1日以前生まれ)の方は、全て無料です。

※2 特定年齢の方は、受診費用が無料です。

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

《実施期間 4月1日~平成31年3月31日》

- ◆対象者 接種当日厚木市に住居登録があり、①本年度65・70・75・80・85・90・95・100歳になる②満60~64歳で、心臓や腎臓、呼吸器などの重い病気で日常生活が極度に制限される程度の障がいがある一のうちいずれかに該当する方
 ※過去に23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けた方は対象外です。
 ※対象者は、対象年齢に達する前でも接種することができます。
 ※対象となる方への個別通知はありません。
- ◆持ち物 保険証・生活保護費受給票など現住所を確認できるもの(②に該当する方は障害者手帳または医師の診断書もお持ちください)
- ◆費用 4000円(費用の免除あり)

広告

家周りきれいにしませんか?
 アプローチ・車庫・フェンス・ポストなど
外構は家の顔

株式会社 **エクステリアパル** TEL 297-1300
 建設業許可番号 神奈川県知事許可(般-25)第79765号 〒243-0814 厚木市妻田南1-4-8
 快適・便利・安全に 家周りリフォーム 車庫 目隠しフェンス バリアフリー

広告 **会員募集中**

シルバー人材センターに入会して社会参加しませんか
 ~市内在住で60歳以上の方~
 皆さまの豊富な経験と能力を生かしたお仕事をご紹介します!

● **入会説明会開催!** 事前のお申込みは必要ありません。
 10月10日(水)、11月14日(水)、12月12日(水)
 各日:午前10時から2時間程度 会場:シルバー人材センター会議室

公益社団法人 厚木市シルバー人材センター
 厚木市松枝2-5-17(生きがいセンター内)
 TEL:046-224-9585
 FAX:046-222-8559 E-mail:atsugisc@sjc.ne.jp
 ●駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。ホームページ http://www.atsugi-sjc.org

母子保健



健康づくり課 ☎225-2597

「マタニティマーク」

母子健康手帳の交付

母子健康手帳は、お母さんとお子さんの健康状態を記録する大切なものです。医療機関で妊娠と診断されたら、早めに受け取りましょう。

- **受付時間** 8時30分～17時15分
※土・日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く
- **交付場所** 健康づくり課(保健福祉センター2階ひだまり広場)
- **対象** 厚木市に住民登録がある妊婦の方
- **必要な書類**

【共通して必要な書類】

- ① 妊娠届出書(健康づくり課窓口や市内産婦人科医療機関、市ホームページからダウンロード可。必ず妊婦本人が記入。代理申請の場合は委任状欄も記入が必要)
- ② 妊婦本人の個人番号が分かるもの(個人番号カード(本人確認書類も兼ねます)、個人番号通知カード、住民票の写しなど)

【妊婦本人が届出する場合】 妊婦の本人確認ができるもの

【代理人が届出する場合】 代理人の本人確認ができるもの

※本人確認ができるものは、運転免許証やパスポートなど写真付きのものなら1点、保険証、年金手帳など写真付きでないものなら2点をお持ちください。

母子健康手帳と一緒に交付するもの

- **妊婦健康診査費用補助券** 実施医療機関で利用できる補助券を14回分(1万円券1回分、4000円券13回分)交付します。
※妊娠中に転入した方は、前住所地で交付された母子健康手帳と妊婦健康診査費用補助券を健康づくり課に必ずお持ちください(厚木市発行のものとの交換します)。
- **妊婦歯科健康診査受診票** 妊娠中1回の受診です。自己負担1000円で歯と歯茎の診察、唾液検査、歯科保健指導が受けられます。

母子健康包括支援センター「ひだまり広場」

妊娠中や産後の心配事、赤ちゃんから就学前までのお子さんの子育ての悩みなどに、母子保健コーディネーター(助産師・保健師など)が相談に応じ、妊婦の方やその家族が安心して妊娠・出産・子育てに臨めるようサポートします。



《相談方法》 家庭訪問・来所・電話(☎225-2929)など、ご希望に合わせて対応
《場所》 保健福祉センター2階

産婦・新生児訪問

安心して育児が始められるよう、助産師・保健師による家庭訪問を実施しています。

- **対象** 厚木市に住民登録がある生後2カ月未満の赤ちゃんとお母さん
- **内容** 助産師・保健師による計測と相談
- **申し込み** 母子健康手帳交付時配布の「出生連絡票」(はがき)に記入し、投函または出生届と一緒に提出してください。

スマイルチェリー

双子、三つ子の子どもたちと親の集いの場

パンダクラブ

2500g未満で生まれた子どもたちと親の集いの場

※保健福祉センターで毎月開催。日程などはお問い合わせください。

子どもインフルエンザ予防接種

- **接種場所** 実施医療機関
- **実施期間** 10月15日(月)～平成31年2月28日(木)
- **対象** 生後6カ月～小学6年生相当の子ども
- **持ち物** 母子健康手帳、保険証
- **助成額** 2回接種のうち、1回につき1000円を助成

4カ月・8～9カ月児 健康診査(個別)

- **会場** 実施医療機関
- **費用** 無料
- **対象** 4カ月児=生後4カ月以上5カ月未満の乳児
8～9カ月児=生後8カ月以上10カ月未満の乳児
- **内容** 身長・体重測定、内科診察、保健指導ほか
- **受診日** 実施医療機関に予約の上、受診してください。
- **持ち物** 母子健康手帳、健康診査票、保険証、バーコードシール

乳児幼児健康相談(予約不要)

- **受付時間** 13時～14時30分
- **会場** 保健福祉センター3階
- **内容** 身長・体重測定、育児相談、栄養相談、母乳相談(生後5カ月まで)、歯科相談(生後9～11カ月)
- **持ち物** 母子健康手帳

対象	生後5カ月まで	生後6～8カ月	生後9～11カ月	対象		日程
				年齢	誕生月	
1歳未満	10月9日(火)	10月15日(月)	10月22日(月)	1歳以上	1・4・7・10月	10月1日(月)
	11月12日(月)	11月19日(月)	11月26日(月)		2・5・8・11月	11月5日(月)
	12月10日(月)	12月17日(月)	12月25日(火)		3・6・9・12月	12月3日(月)
	1月15日(火)	1月21日(月)	1月28日(月)		1・4・7・10月	1月7日(月)
	2月12日(火)	2月18日(月)	2月25日(月)		2・5・8・11月	2月4日(月)
	3月11日(月)	3月18日(月)	3月25日(月)		3・6・9・12月	3月4日(月)

すこやかマタニティクラス

- **対象** 初めてお母さん・お父さんになる方(一人での参加も可)
- **申し込み** 健康づくり課 ☎225-2929へ(予約制・原則第1子)
- **持ち物** 母子健康手帳、子育て応援ブック(父子手帳)*、子育てサポートガイド*、筆記用具

	1日目	2日目	3日目	4日目	
時間	9時30分～11時30分			9時30分～12時	
場所	保健福祉センター3階	保健福祉センター3階	アミューあつぎ5階和室3	保健福祉センター3階	
内容	・妊娠中の過ごし方 ・歯の話	妊娠中の食事(講義と試食)	・妊婦体操 ・妊娠中から知る産後のメンタルヘルス	・赤ちゃんとの生活 ・お風呂の入れ方	
持ち物など	歯ブラシ・手鏡・歯の健康miniブック*	マタニティ食事レッスン*	動きやすい服装	タオル	
日程	10月	2日(火)	16日(火)	9日(火)	27日(土)
	11月	6日(火)	13日(火)	20日(火)	24日(土)
	12月	4日(火)	11日(火)	18日(火)	22日(土)
	1月	8日(火)	22日(火)	15日(火)	12日(土)
	2月	5日(火)	19日(火)	12日(火)	23日(土)
	3月	5日(火)	12日(火)	19日(火)	23日(土)

※は、母子健康手帳交付時に配布
(注)10月、1月及び2月は、日程が入れ替わっていますのでご注意ください。

離乳食マスターセミナー

- **会場・時間** 保健福祉センター3階 10時30分～11時30分
- **申し込み** 健康づくり課 ☎225-2597へ(予約制・原則第1子)
- **内容** 離乳食の話と試食(試食は保護者のみ)
- **持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、バスタオルなどの敷き物

	ゴックン教室(おむね5～6カ月)	モグモグ教室(おむね7～8カ月)
日程	10月3日(水)	10月10日(水)
	11月7日(水)	11月14日(水)
	12月5日(水)	12月12日(水)
	1月9日(水)	1月16日(水)
	2月6日(水)	2月13日(水)
	3月6日(水)	3月13日(水)

子どもの予防接種の受け忘れを防止

あゆコロちゃんのちっくんナビ

予防接種日をメールでお知らせする便利なサービスです。

- **内容** ①予防接種のスケジュール管理 ②予防接種の時期をメールでお知らせ
- **登録方法** QRコードまたはホームページから登録
登録用アドレス <http://atsugi.city-hc.jp/>

登録はこちらから▼



1歳6カ月児 健康診査

- 受付時間 12時30分～14時
- 会場 保健福祉センター3階
- 内容 身長・体重測定、内科・歯科診察、歯科・栄養相談、保健指導ほか
- 持ち物 母子健康手帳、バーコードシール、健康診査票、やりとりやコミュニケーションの育ち問診票

日程	対象者の誕生日
10月3日(水)	平成29年3月1日～10日
10日(水)	11日～20日
17日(水)	21日～31日
11月7日(水)	平成29年4月1日～10日
14日(水)	11日～20日
21日(水)	21日～30日
12月5日(水)	平成29年5月1日～10日
12日(水)	11日～20日
19日(水)	21日～31日
1月9日(水)	平成29年6月1日～10日
16日(水)	11日～20日
23日(水)	21日～30日
2月6日(水)	平成29年7月1日～10日
13日(水)	11日～20日
20日(水)	21日～31日
3月6日(水)	平成29年8月1日～10日
13日(水)	11日～20日
20日(水)	21日～31日

2歳6カ月児 歯科健康診査

- 受付時間 9時30分～10時30分
- 会場 保健福祉センター3階
- 内容 歯科診察、必要時予防処置(フッ素塗布)、歯科保健指導ほか
- 持ち物 母子健康手帳、バーコードシール、子ども用歯ブラシ

日程	対象者の誕生日
10月4日(木)	平成28年4月1日～10日
11日(木)	11日～20日
18日(木)	21日～30日
11月1日(木)	平成28年5月1日～10日
8日(木)	11日～20日
15日(木)	21日～31日
12月6日(木)	平成28年6月1日～10日
13日(木)	11日～20日
20日(木)	21日～30日
1月10日(木)	平成28年7月1日～10日
17日(木)	11日～20日
24日(木)	21日～31日
2月7日(木)	平成28年8月1日～10日
14日(木)	11日～20日
21日(木)	21日～31日
3月7日(木)	平成28年9月1日～10日
14日(木)	11日～20日
28日(木)	21日～30日

3歳6カ月児 健康診査

- 受付時間 12時30分～14時
- 会場 保健福祉センター3階
- 内容 身長・体重測定、尿検査、視聴覚検査、内科・歯科診察、歯科・栄養相談、保健指導ほか
- 持ち物 母子健康手帳、バーコードシール、健康診査票、尿、視力と聴力の調査票



日程	対象者の誕生日
10月5日(金)	平成27年4月1日～10日
12日(金)	11日～20日
19日(金)	21日～30日
11月2日(金)	平成27年5月1日～10日
9日(金)	11日～20日
16日(金)	21日～31日
12月7日(金)	平成27年6月1日～10日
14日(金)	11日～20日
21日(金)	21日～30日
1月11日(金)	平成27年7月1日～10日
18日(金)	11日～20日
25日(金)	21日～31日
2月1日(金)	平成27年8月1日～10日
8日(金)	11日～20日
15日(金)	21日～31日
3月1日(金)	平成27年9月1日～10日
8日(金)	11日～20日
15日(金)	21日～30日

定期予防接種

接種当日、厚木市に住居登録がある方に公費助成をします。

- 接種場所 実施医療機関（詳しくは、市ホームページをご覧ください）
- 持ち物 母子健康手帳、バーコードシール、予診票、保険証

対象疾病	種類※1	乳児期									幼児期						学童期														
		2カ月未満	2カ月	3カ月	4カ月	5~6カ月	7~8カ月	9~11カ月	12カ月	15カ月	18カ月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳		
B型肝炎	不活化		①	②			③																								
Hib(ヒブ)感染症	不活化		①	②	③				④																						
小児の肺炎球菌感染症	不活化		①	②	③				④																						
ジフテリア(D)百日せき(P)破傷風(T)ポリオ(IPV)	不活化		①	②	③				④													①									
結核(BCG)	生						①																								
麻しん風しん(MR)	生								①																						
水痘(みずぼうそう)	生								①	②																					
日本脳炎※2	不活化											①	②	③								④									
ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん予防)	不活化																														

及び  は定期予防接種として公費での接種が可能な期間  は標準的な接種期間（数字は接種回数）

※1 異なるワクチンを接種する場合（生ワクチンを接種した場合…27日以上（4週間以上）の間隔を空けて別のワクチンを接種する。不活化ワクチンを接種した場合…6日以上（1週間以上）の間隔を空けて別のワクチンを接種する。）

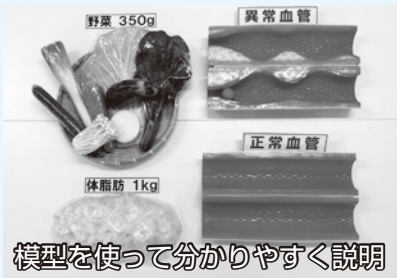
※2 平成10年4月2日から平成19年4月1日生まれて4回の接種を終えていない方は、20歳の誕生日の前日までに接種回数が4回になるよう公費での接種が可能です。また、平成19年4月2日から平成21年10月1日生まれて1期の接種（3回）を終えていない方は、2期の対象年齢中に、1期の未接種分について接種ができます。いずれも、接種間隔についてはお問い合わせください。

成人保健

☎健康づくり課 ☎225-2201

健康に関する相談、健(検)診など

◆生活習慣病予防健康相談 予約制



模型を使って分かりやすく説明

生活習慣病(糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満など)に関する個別相談です(1回45分程度)。一人一人の生活状況や健診結果に合わせて、予防や改善の方法について保健師・管理栄養士がアドバイスします。

◆いのちのサポート相談 予約制

臨床心理士による「こころの健康相談」

各種相談に関する日程などの詳細は、「広報あつぎ」に掲載します。

◆骨粗しょう症施設検診 申込制

《検診内容》エックス線による骨密度測定 《対象》①検診時に市内在住②本年度40・45・50・55・60・65・70歳になる③骨粗しょう症またはこれに起因する疾病で治療を受けていない—の全てに該当する女性 《期間》平成31年2月15日まで 《自己負担》1,500円(費用の免除あり。詳細は1面)。

◆成人眼科健診 申込制

《検診内容》視力検査、眼底検査など 《対象》①検診時に市内在住②本年度40・45・50・55歳になる③過去に緑内障と診断されたことがない—の全てに該当する方 《期間》平成31年2月15日まで 《自己負担》2,300円(費用の免除あり。詳細は1面)。

骨粗しょう症施設検診・成人眼科健診のお申し込みは健康づくり課へ(申し込み後に受診券などを発送します)。

日々の健康管理に活用

◆健康度見える化コーナー(未病センターあつぎ)

体組成(体脂肪・骨格筋量など)、血管年齢、骨健康度、血圧、脳年齢が簡単に測定できますので、気軽にご利用ください。

《対象》20歳以上の方 《利用時間》平日9時~12時、13時~16時 《場所》保健福祉センター2階 ※個別の健康相談、栄養相談を希望する方は、事前に健康づくり課にお申し込みください。

◆生涯学習出前講座

保健師や管理栄養士が、企業や公民館などに直接出向いて実施する「出前講座」を多数用意しています。希望する企業・団体の方は、健康づくり課までご相談ください。

~『健康』出前講座~

生活習慣病予防、ゲートキーパー養成講座、こころのセルフケア、あゆこちゃん体操の指導、健康あつぎ推進リーダーによる健康講座、健康的な食生活、健康管理の視点からの災害対策など

◆情報紙「健康Time」

健康づくりに関する記事や講座・イベントのお知らせなど、健康をテーマにした内容充実の情報紙です。自治会を通じて回覧されますので、ぜひご覧ください。

9月10日
スタート

ストレスマウンテンあつぎ

自分のストレスの状態が簡単に分かるウェブサービス「ストレスマウンテンあつぎ」を開発しました。仕事や家庭、飲酒、睡眠など、さまざまな要因からストレスの蓄積度をマグニチュード形式で表示。結果に応じたアドバイスが受けられます。

心の病気の多くは、ストレスが原因といわれています。スマートフォンやパソコンから、気軽にストレス状態をチェックしましょう。



QRコード いつでも気軽にチェック



休日・夜間の救急医療

当番病院の詳細は「あつぎ健康相談ダイヤル24」

さわやか1番 よいところ ☎0120-31-4156 ※受診すべきか迷ったら、まず電話でご相談を。
フリーダイヤル(無料) 受付時間/24時間・年中無休

二次救急(緊急入院や手術が必要な救急患者が対象)

	内科・外科		内科・外科 小児科
	第1当番病院	第2当番病院	
月	湘南厚木病院 ☎223-3636	東名厚木病院	市立病院 ☎221-1570
火	愛川北部病院 ☎284-2121	湘南厚木病院	
水	近藤病院 ☎221-2375	東名厚木病院	
木	仁厚会病院 ☎221-3330		
金	東名厚木病院 ☎229-1771	奇数月=仁厚会病院 偶数月=湘南厚木病院	
土	亀田森の里病院 ☎247-2121	東名厚木病院	
休日	「あつぎ健康相談ダイヤル24」または市ホームページでご確認ください。		
受付時間	月~金曜=17時~翌日9時 土曜=12時~翌日9時 日曜・祝日・年末年始=9時~翌日9時		

厚木歯科医師会による
歯と口の健康に関する電話相談 ☎221-8733
《受け付け》月~金曜(祝日・年末年始を除く)、9時~12時・13時~17時

初期救急(入院が必要ない軽症救急患者が対象)

●内科・小児科=メジカルセンター(水引1-16-45 ☎297-5199)

《受け付け》月~金曜=19時~21時30分、土曜=18時~21時30分、日曜・祝日・年末年始=9時~11時30分、14時~16時30分、18時~21時30分
《駐車場》11台。満車の時は市立病院第2駐車場(市立病院第2駐車場は有料。メジカルセンター利用者は4時間まで200円となりますので、受付に駐車券をお持ちください)。

●歯科=歯科保健センター(中町1-4-1 保健福祉センター1階 ☎224-6081)

《受け付け》日曜・祝日・年末年始。10時~11時30分、13時~16時30分

●耳鼻咽喉科・眼科=広域の輪番制

《受け付け》日曜・祝日・年末年始。当番病院などの詳細は「あつぎ健康相談ダイヤル24」または市ホームページでご確認ください。

☎健康長寿推進課 ☎225-2174

広告

本厚木駅北口 徒歩2分 平日夜20時まで

土曜日昼13時まで診療 | 日曜・祝日 定休日

☎ 046-297-1919

内科・外科・循環器内科・心臓血管外科・CT検査

本厚木かかりつけクリニック

Honatsugi Home Doctor Clinic

広告 神奈川県民のための

火災共済

組合員の皆様が火災等にあつたとき、互いに助け合う制度です

新規加入キャンペーン実施中!

(平成30年9月1日~10月31日)

- 新規お見積りされた方にはLED非常灯マグネットを
- 新規加入された方には粗品をプレゼント

■例えば... 契約金額500万円での年間掛金

年間	マンション等の耐火構造専用住宅	2,000円	年間	木造・準耐火の非耐火構造専用住宅	4,000円
----	-----------------	--------	----	------------------	--------

*金額は全て2018年9月15日現在のものです。

横浜市共済生活協同組合 ☎0120-073-203 横浜市共済 検索

〒231-0021 横浜市中区日本大通58日本大通ビル8階 【受付時間】月~金/8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)