

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

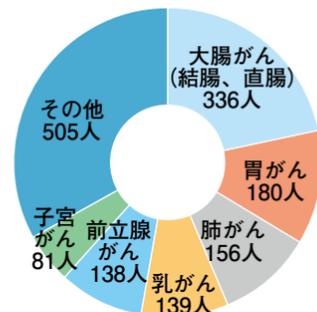


サロンへの思いを熱心に語る吉田さん



サロンでは活発な意見交換がされた

## 厚木市のがん罹患数 (平成27年)



「神奈川県悪性新生物登録事業年報」より。がん罹患数とは、その年に新たにがんと診断された人数。

# がんと、向き合う。

2人に1人が、生涯一度はがんになるといわれる現代。がんは、間違いなく私たちの身近にある病気です。恐れず、目を背けることなく、がんと向き合うこと。長く健康でいられるためには、その意識が大切です。 固健康づくり課 ☎225-2201

「このサイトの情報は信頼できますよ」「がんになってから食生活を見直したわ」。アミューあつぎの一室で、がん経験者が集い和やかに意見を交わします。ここは、月に一度開かれるがんサロン「ティールボンボン厚木」。参加者はお互いの経験を話したり情報交換をしたりと、有意義な時間を過ごしています。

### 不安を解消する場に

サロンを運営するのは、吉田ゆりさん(37・妻田西)。吉田さんは昨年10月に早期の卵巣がんと診断されました。「この歳で?ってショックを受けた」と告知時の心境を話します。手術は成功しましたが、卵巣を摘出した影響で現在もホルモン療法を続けています。

がんになり、当事者同士が集まる場の必要性を痛感した吉田さん。「正しい情報が得られなかったり、孤独を感じたり。そんな不安を少しでも解消できる場になれば」と、今年7月にサロンを立ち上げました。吉田さんはサロンと並行して、がんの啓発活動にも意欲を見せます。「正しい知識や早期発見の大切さなどを伝えて、がんに対する意識を変えていきたい」と意気込みます。

### 早期発見のために

市内では、毎年1000人を超える方が新たにがんと診断されています(右上表参照)。食事や運動などでがんを予防することは重要ですが、確実に防ぐことはできません。

東名厚木病院の日野浩司副院長(58)は、「がんは早期発見できるかどうかで、その後が大きく変わる」と話します。胃がんなら、早期発見時の5年後の生存率は97~99%。小さい段階で見つければ開腹しない手術ができ、体への負担も少なくて済みます。

日野医師は、「自覚症状が出てからでは遅い。早期発見のために、定期的に検診を受けることが大切」と力説します。市では毎年、安価に受けられるがん検診を実施しています。がんと向き合い、積極的に検診を受けましょう。

### がんサロン「ティールボンボン厚木」

【日程】10月21日、11月17日、12月10日

【会場】アミューあつぎ ほか

がんになった方や周りでサポートしている方が対象。申し込みは「厚木 生活と仕事の相談室」ホームページへ。無料。



### 「環境は大きく変わった」

東名厚木病院 日野浩司副院長

がんを取り巻く環境は、大きく変わりました。手術や治療などの医療はもちろん、患者さんをサポートする体制も充実しています。社会福祉士やソーシャルワーカーなどが連携し、心のケアや経済的な悩みなど一人一人に合わせたサポートをしています。がんになったら仕事ができない、というのも昔の話。私が診ている患者さんも多くの方が働きながら治療を続けています。



今や必要以上にがんを恐れる必要はない、と言っていいでしょう。早期に発見できないことが怖いこと、そういう意識で定期的に検診を受けていただきたいと思います。

がん検診の詳細は、4面をご覧ください。➡

# 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)
- 対象** 厚木市に住民登録がある妊婦
- 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で配布(市ホームページからダウンロードも可)。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る)、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
- ※本人確認には、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点が必要です。

- 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** 実施医療機関や市内の助産所で利用できる4000円券(13回分)と医療機関専用の1万円券(1回分)を交付します。※妊娠中に転入した方は、前住所在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。

## すこやかマタニティクラス

- 対象** お母さん・お父さんになる方(一人での参加可)
- 申し込み** 健康づくり課 ☎225-2929へ(予約制)
- 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  
※は、母子健康手帳交付時に配布

	1回目	2回目	3回目	4回目
時間	9時30分～11時30分			
会場	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 ・母乳育児に向けた準備	・妊娠中のオーラルケア ・妊娠中の栄養(講義・試食)	・マタニティヨガ体験 ・分娩の兆候と産後の生活	・産後のメンタルヘルス ・お風呂の入れ方(体験)
日程	10月 1日(火)	8日(火)	15日(火)	26日(土)
	11月 5日(火)	12日(火)	19日(火)	23日(土)
	12月 3日(火)	10日(火)	24日(火)	14日(土)
	1月 7日(火)	21日(火)	28日(火)	11日(土)
	2月 4日(火)	18日(火)	25日(火)	29日(土)
	3月 3日(火)	10日(火)	17日(火)	28日(土)

※3回目と4回目の12月・1月の日程にご注意ください。

### 風しんから妊婦を守りましょう

## 風しん予防接種費用の一部助成

妊婦が風しんにかかると、赤ちゃんが先天性風しん症候群という重い病気になってしまうことがあります。妊婦は予防接種を受けることができないので、周りにいる人が予防接種を受けておくことも大切です。市では、風しん予防接種の費用を一部助成しています。

- 対象者** 妊娠を希望する女性やその夫などで、一定の条件を満たした方(事前に健康づくり課に申請が必要)
- 助成額** 風しん単体：4000円 麻疹風しん混合：6000円

## 母子健康包括支援センター「ひだまり広場」

ひだまり広場では、母子健康手帳の交付、すこやかマタニティクラス、産婦・新生児訪問などを行っています。また、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、妊婦やその家族が安心して子育てに臨めるようサポートします。

## 産婦・新生児訪問

- 対象** 厚木市に住民登録がある生後2カ月まで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

2500<sup>円</sup>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。

## 産前・産後サポート事業

### カンガルークラブ

産後1年未満のお母さんとお子さんの集いの場。助産師・保健師と気軽にお話ししましょう。

### 各種相談

電話、面談、家庭訪問など、ご希望に合わせたスタイルでご相談に応じます。お気軽にお問い合わせください。

※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。

## 離乳食マスターセミナー

- 会場・時間** 保健福祉センター 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<br>(おおむね5～6カ月) | モグモグ教室<br>(おおむね7～8カ月) |
|----|-----------------------|-----------------------|
| 日程 | 10月2日(水)              | 10月9日(水)              |
|    | 11月6日(水)              | 11月13日(水)             |
|    | 12月4日(水)              | 12月11日(水)             |
|    | 1月8日(水)               | 1月15日(水)              |
|    | 2月5日(水)               | 2月12日(水)              |
|    | 3月4日(水)               | 3月11日(水)              |

## 乳児幼児健康相談(予約不要)

- 受付時間** 13時～14時30分
- 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
1歳未満	10月15日(火)	10月21日(月)	10月28日(月)	1歳以上	10月7日(月)
	11月11日(月)	11月18日(月)	11月25日(月)		11月5日(火)
	12月9日(月)	12月16日(月)	12月23日(月)		12月2日(月)
	1月14日(火)	1月20日(月)	1月27日(月)		1月6日(月)
	2月10日(月)	2月17日(月)	2月25日(火)		2月3日(月)
	3月9日(月)	3月16日(月)	3月23日(月)	3月2日(月)	

## 成人男性の風しん定期予防接種

令和4(2022)年3月末までに限り、対象の方は風しんの抗体検査・予防接種を公費で受けられます。抗体検査と予防接種には、市が発行したクーポン券が必要です。

- 対象者** 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
- 費用** 原則無料
- ※本年度は、対象者のうち「昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性」に対し、6月末にクーポン券を郵送しました。その他の対象者も、希望すればクーポン券が発行できます。詳しくは、健康づくり課までお問い合わせください。

## 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
- 対象(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

## 一緒に伸ばす赤ちゃんの発達

- 日程** 10月25日(金)
- 内容** 親子でできる遊びや、身近なものを使ったおもちゃの紹介
- 対象** 7カ月から1歳6カ月の子とその親20組(先着順)
- 申し込み** 9月17日(火)から健康づくり課 ☎225-2597へ

※次の幼児健康診査は集団健診です。

## 1歳6カ月児健康診査

- 受付時間** 12時30分～14時
- 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
- その他の持ち物** 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2日(水)	平成30年3月1日～10日
9日(水)	11日～20日
16日(水)	21日～31日
11月6日(水)	平成30年4月1日～10日
13日(水)	11日～20日
20日(水)	21日～30日
12月4日(水)	平成30年5月1日～10日
11日(水)	11日～20日
18日(水)	21日～31日
1月8日(水)	平成30年6月1日～10日
15日(水)	11日～20日
22日(水)	21日～30日
2月5日(水)	平成30年7月1日～10日
12日(水)	11日～20日
19日(水)	21日～31日
3月4日(水)	平成30年8月1日～10日
11日(水)	11日～20日
18日(水)	21日～31日

●共通して必要なもの 母子健康手帳、バーコードシール、各健康診査票

## 2歳6カ月児歯科健康診査

- 受付時間** 9時30分～10時30分
- 内容** 歯科診察、必要時予防措置(フッ素塗布)、歯科保健指導ほか
- その他の持ち物** 子ども用歯ブラシ

日程	対象者の誕生日
10月3日(木)	平成29年4月1日～10日
10日(木)	11日～20日
17日(木)	21日～30日
11月7日(木)	平成29年5月1日～10日
14日(木)	11日～20日
21日(木)	21日～31日
12月5日(木)	平成29年6月1日～10日
12日(木)	11日～20日
19日(木)	21日～30日
1月9日(木)	平成29年7月1日～10日
16日(木)	11日～20日
23日(木)	21日～31日
2月6日(木)	平成29年8月1日～10日
13日(木)	11日～20日
20日(木)	21日～31日
3月5日(木)	平成29年9月1日～10日
12日(木)	11日～20日
19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
- 内容** 身長・体重測定、尿・視聴覚検査、内科・歯科診察、歯科・栄養相談ほか
- その他の持ち物** 尿、視力と聴力の調査票

日程	対象者の誕生日
10月4日(金)	平成28年4月1日～10日
11日(金)	11日～20日
18日(金)	21日～30日
11月1日(金)	平成28年5月1日～10日
8日(金)	11日～20日
15日(金)	21日～31日
12月6日(金)	平成28年6月1日～10日
13日(金)	11日～20日
20日(金)	21日～30日
1月10日(金)	平成28年7月1日～10日
17日(金)	11日～20日
24日(金)	21日～31日
2月7日(金)	平成28年8月1日～10日
14日(金)	11日～20日
21日(金)	21日～31日
3月6日(金)	平成28年9月1日～10日
13日(金)	11日～20日
27日(金)	21日～30日

# 定期予防接種

- 接種当日、厚木市に住民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、予約票、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											① ② ③ ④										①									
小児の肺炎球菌感染症	不活化	① ② ③ ④											① ② ③ ④										①									
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 ② ③ ④										①									
結核(BCG)	生	①											①										②									
麻疹風しん(MR)	生	①											① ②										①									
水痘(みずぼうそう)	生	① ②											① ②										① ②									
日本脳炎※2	不活化	① ② ③											① ② ③										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	①											①										①									

及び ①は定期予防接種として公費での接種が可能な期間 ②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は、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。また、不活化ワクチンを接種した場合は、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19年4月1日までの生まれで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日生まれで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。

## 子どもインフルエンザ予防接種

- 実施期間** 10月15日(火)～令和2年2月29日(土)
- 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)
- 対象者** 生後6カ月～小学6年生の子ども
- 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

## あゆこ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。登録はこちらから▼

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/



# 成人保健

岡健康づくり課  
☎225-2201

## 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。自由に使えますので、お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



定期的なチェックで健康管理を

## 生涯学習出前講座

保健師や管理栄養士、精神保健福祉士が、企業や公民館などに出向いて実施します。希望する団体は、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、健康あつぎ推進リーダーによる運動・歯・こころの講座、あゆこ□ちゃん体操、健康的な食生活など

## 血圧ミラクルチェンジ&ゲートキーパー養成講座 申込制

高血圧予防や食事改善のこつを学びます。併せて血管年齢も測定。月に数回、公民館で開催しています。希望する方は健康づくり課へお申し込みください。

# 検診

【受診期間】  
令和2年2月14日まで  
(がん集団検診を除く)

### ●がん検診

保健福祉センターで受診する「集団検診」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ます。

施設検診の受診券は、6月下旬に対象となる方に送付しました (紛失した場合は、健康づくり課窓口で再発行できます)。集団検診は申込制です (申込期限は9月30日)。希望する方は、健康づくり課窓口でお申し込みください。

### ●その他の検診 (健診)

特定 (長寿) 健康診査、肝炎ウイルス検診、成人歯科健康診査、成人眼科健康診査 (申込制)、骨粗しょう症施設検診 (申込制) を実施しています。詳細は、市ホームページをご覧ください。

<b>集団検診</b>	対象：40歳以上 (子宮がんは20歳以上)
胃がん	X線検査
乳がん	視触診+マンモグラフィー
子宮がん	けい部細胞診
<b>施設検診</b>	対象：40歳以上 (前立腺がんは50歳、子宮がんは20歳以上)
胃がん	X線、内視鏡、リスク検査のいずれか
肺がん	胸部X線検査
大腸がん	便潜血反応検査
前立腺がん	PSA検査
乳がん	視触診+マンモグラフィー
子宮がん	けい部細胞診
口腔がん	視触診

## 費用の免除

市が実施する検診 (健診)、予防接種について以下の方は費用が免除されます。

- 市民税非課税世帯で費用免除証明書の交付を受けた方 (交付には受診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が必要です)
  - 生活保護世帯の方
  - 中国残留邦人などへの支援給付受給中の方
- ※70歳以上の方は、全ての検診 (健診) が無料で受けられます (骨粗しょう症検診を除く)。

## 生活習慣病予防健康相談 予約制

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。生活状況や健診結果から、その人に合った予防や改善の方法を保健師・管理栄養士が適切にアドバイスします。



状況に合わせて個別にアドバイス

## 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」

## ストレスマウンテンあつぎ

自分のストレス状態を理解し、心の健康づくりに役立つためのウェブサービスです。スマートフォンやパソコンから気軽に利用できますので、日々のストレスチェックにご活用ください。



QRコード



ストレスマウンテンあつぎ

検索

各種相談・講座に関する日程などの詳細は、「広報あつぎ」もしくは市ホームページをご覧ください。

## 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

◆対象者 (①または②の厚木市民の方)

①本年度、以下の年齢になる方

65歳	(昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ)
70歳	(昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ)
75歳	(昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ)
80歳	(昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれ)
85歳	(昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれ)
90歳	(昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれ)
95歳	(大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれ)
100歳以上	(大正9年4月1日以前生まれ)

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 (身体障害者手帳1級相当) を有する方

※助成の有無に関わらず、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できます。また、対象となる年は1回しかありませんので、受け忘れにご注意ください (101歳以上の方は本年度のみ対象)。

◆接種期間 令和2年3月31日まで

◆申し込み 直接または電話で健康づくり課へ

◆接種費用 4000円 (費用の免除あり)

## 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  
フリーダイヤル (無料) / 24時間・年中無休

※通知設定でおかけください。

◎相談内容：健康、医療、介護、育児など

◎医療機関情報の提供

受診すべきか迷ったら、まずは電話でご相談ください。

休日・夜間の救急医療情報は市ホームページをご覧ください。