



あつぎのあつぎ

《抜き取ってお読みください》

10月 ▶ 3月

## 保健センター情報満載号

## 保存版

### 健康診査・がん検診

#### がん集団検診

■実施期間 平成28年2月まで

4月15日までに申し込みいただいた方には、6月下旬に受診券を送付しています。お申し込みをされていない方で受診を希望する場合は、9月30日までに健康づくり課窓口でお申し込みください(日程と人数には限りがあります)。

検診日の変更を希望する方は、当日までに必ずご連絡ください(検診日は、受診券に記載しています)。連絡せずに受診しなかった場合、本年度の集団検診は受診できなくなります。

#### 健康診査・がん施設検診など

■実施期間 平成28年2月15日まで

対象者には、6月下旬に受診券を送付しました。受診方法は、実施医療機関に直接お問い合わせください。

特定健康診査・長寿健康診査は、加入している医療保険者が実施しています。実施方法などの詳細は医療保険者にお問い合わせください。40歳以上の生活保護受給者など医療保険に未加入の方は、健康づくり課にお問い合わせください。

#### 負担金の免除

市が実施する検診、健康診査、予防接種について、以下の方は負担金が免除されます。

- ◆市民税非課税世帯に属し、費用免除証明書の交付を受けた方  
費用免除証明書の交付を受けるには、受診する7日前(土・日曜、祝日などを除く)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。事後申請は受け付けません。
- ◆生活保護世帯の方
- ◆中国残留邦人などに対する支援給付を受けている方

検診・健診項目	受診者負担金 ※1	対象 受診当日、厚木市に住民登録が必要
特定健康診査	1500円(市国保)	受診当日、40歳以上74歳以下の市国民健康保険の被保険者(昭和51年3月31日以前生まれ)
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51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
がん施設検診	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
乳がん(視触診)	900円	30歳以上の女性(昭和61年4月1日以前生まれ)
子宮がん(頸部+体部) ※2	2000円(体部検査は3800円)	20歳以上の女性(平成8年4月1日以前生まれ) 体部検査は45歳以上が対象で、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
がん集団検診	胃がん	1500円
	乳がん(視触診+マンモグラフィ) ※2	1800円(50歳以上) 2300円(40~49歳)
	子宮がん(頸部)※2	1100円

※1 昭和21年4月1日以前に生まれた方は、全て無料です。

※2 特定年齢の方は、受診者負担金が無料です。

#### 《問い合わせ》

- がん検診など……健康づくり課 ☎225-2201 (保健センター1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)

### 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

初期救急 (入院の必要がない軽症救急患者が対象)

#### ●内科・小児科

休日夜間急患診療所(メジカルセンター) 水引1-16-45 (☎297-5199)

受付時間 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(満車の場合は、市立病院第2駐車場へ)  
※市立病院駐車場は、有料(メジカルセンター利用者は5時間まで200円)です。受け付け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 総合福祉センター1階 (☎224-6081)

受付時間 日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)  
10時～11時30分、13時～16時30分

#### ●耳鼻咽喉科・眼科

日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)に広域の輪番制

- ・当番病院は、「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。
- ・受付時間は直接、当番病院へご確認ください。

#### あつぎ健康相談ダイヤル24

☎0120-31-4156

- ◎発信者番号は通知設定でおかけください
- ◆相談内容: 健康、医療、介護、育児、メンタルヘルス ◆医療機関情報の提供
- ※医療機関を受診すべきか迷ったら、まずは電話でご相談を

#### 二次救急 (緊急入院や手術が必要な患者が対象)

#### ●内科・外科・小児科

	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 ☎229-1771	市立病院 ☎221-1570
火	愛川北部病院 ☎284-2121		
水	近藤病院 ☎221-2375		
木	仁厚会病院 ☎221-3330		
金	東名厚木病院 ☎229-1771		
土	森の里病院 ☎247-2121		
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		

#### 障がい者歯科診療 歯科保健センター (総合福祉センター1階) ☎224-6081

- 診療内容 (受診には電話での予約が必要です)  
障がい者歯科診療 毎週火・木曜 13時30分～17時  
摂食・嚥下機能発達支援診療 月2回不定期 9時30分～12時  
口腔保健指導 毎週土曜 13時30分～17時
- 予約受け付け 月～金曜 10時～16時30分(12時～13時を除く)
- 持ち物 保険証、医療証、障害者手帳、おくすり手帳(薬の明細書)

# 母子保健



「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を守る大切なものです。妊娠したことが分かったら、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(保健センター内)
- 対象** 厚木市に住民登録がある妊婦の方
- 手続き** 窓口で妊娠届出書に記入

### 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。  
※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お持ちください。

## 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(1人での参加も可)
- 申し込み** 健康づくり課☎225-2597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)、筆記用具、テキスト(1日目に配布)

	1日目	2日目	3日目	4日目	
時間	9:30～11:30				
場所	保健センター2階	保健センター2階	アミューあつぎ5階	保健センター2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、母子手帳の使い方と市の制度	赤ちゃんとの生活、沐浴の仕方	
持ち物など	歯ブラシ、手鏡、歯の健康miniブック	飲み物(試食用)	動きやすい服装	タオル	
日程	10月	13日(火)	27日(火)	20日(火)	31日(土)
	11月	10日(火)	17日(火)	24日(火)	28日(土)
	12月	1日(火)	8日(火)	15日(火)	19日(土)
	1月	12日(火)	19日(火)	26日(火)	30日(土)
	2月	2日(火)	9日(火)	16日(火)	27日(土)
	3月	1日(火)	8日(火)	15日(火)	26日(土)

## 産婦・新生児訪問

安心して育児が始められるよう、助産師・保健師による訪問サービスを実施しています。

- 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」に記入し、健康づくり課へ。希望する新生児と産婦を訪問します。

## 乳児幼児健康相談

- 受付時間** 13時～14時30分
- 会場** 保健センター
- 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	対象			日程
	生後5カ月まで	生後6～8カ月まで	生後9～11カ月まで	
1歳未満	10月13日(火)	10月19日(月)	10月26日(月)	1歳以上
	11月9日(月)	11月16日(月)	11月24日(火)	
	12月14日(月)	12月21日(月)	12月28日(月)	
	1月12日(火)	1月18日(月)	1月25日(月)	
	2月8日(月)	2月15日(月)	2月22日(月)	
	3月14日(月)	3月22日(火)	3月28日(月)	

## 4カ月・8～9カ月児健康診査(個別)

- 会場** 実施医療機関
- 料金** 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** 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、保険証、バーコードシール

## 離乳食マスターセミナー

- 会場・時間** 保健センター  
10時30分～11時30分  
健康づくり課  
☎225-2597へ  
(予約制・原則第1子)
- 申し込み** 10月2日(金) 10月9日(金)  
11月6日(金) 11月13日(金)  
12月4日(金) 12月11日(金)  
1月8日(金) 1月15日(金)  
2月5日(金) 2月19日(金)  
3月4日(金) 3月11日(金)
- 内容** 離乳食の話と試食
- 持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、バスタオルなどの敷物

## カンガルークラブ

### 産後のお母さんのための集いの場

お母さんたちが子どもを連れて気軽に話せる集いの場です。保育士・保健師・助産師に、子育てに関する相談もできます。

- 会場** 保健センター
- 時間** 13時30分～15時
- 対象** 産後1年以内のお母さんとお子さん

## スマイルチェリー

- 会場** 双子、三つ子の子どもたちとその親の集いの場
- 時間** 2500歳未満で生まれた子どもたちと親の集いの場
- 対象** ※いずれも保健センターで毎月開催。日程などは、お問い合わせください。

## パンダクラブ

### 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月中旬～平成28年2月29日
- 対象者** 生後6カ月～小学6年生(平成15年4月2日以降に生まれた子ども)
- 持ち物** 母子保健手帳、保険証
- 助成額** 2回接種のうち、1回につき1000円を助成

## 予防接種の日程をメールで配信「あゆコロちゃんのちっくんナビ」

お子さんに合わせた「予防接種」のスケジュールをスマートフォンなどで作成できます。接種日が近づくとメールでお知らせします。登録は無料です。ぜひご利用ください。  
※パケット通信料などは各自のご負担です。



ニックネームでも登録できるよ。「健診」などの情報も確認できるから安心だBoo～!



QRコード

※実際の接種は医師と相談しましょう。

## 子宮頸がん予防ワクチン接種後の症状に対する医療費などを神奈川県が支給します

- 対象** 市内で予防接種を受けた後の何らかの症状により日常生活に支障がある方で、所定の医療機関で受診している方
- 内容** 医療費：自己負担分(上限なし)  
医療手当：月額34000～36000円
- 申請期限** 平成28年3月31日
- 問い合わせ** 健康づくり課☎225-2597  
県健康危機管理課☎045-210-5990  
詳しくは県ホームページをご覧ください。

## 1歳6カ月児 健康診査

- 受付時間** 12時30分～14時
- 会場** 保健センター
- 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7日(水)	平成26年3月1日～10日
14日(水)	11日～20日
21日(水)	21日～31日
11月4日(水)	平成26年4月1日～10日
11日(水)	11日～20日
18日(水)	21日～30日
12月2日(水)	平成26年5月1日～10日
9日(水)	11日～20日
16日(水)	21日～31日
1月6日(水)	平成26年6月1日～10日
13日(水)	11日～20日
20日(水)	21日～30日
2月3日(水)	平成26年7月1日～10日
10日(水)	11日～20日
17日(水)	21日～31日
3月2日(水)	平成26年8月1日～10日
9日(水)	11日～20日
16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** 保健センター
- 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1日(木)	平成25年4月1日～10日
8日(木)	11日～20日
15日(木)	21日～30日
11月5日(木)	平成25年5月1日～10日
12日(木)	11日～20日
19日(木)	21日～31日
12月3日(木)	平成25年6月1日～10日
10日(木)	11日～20日
17日(木)	21日～30日
1月7日(木)	平成25年7月1日～10日
14日(木)	11日～20日
21日(木)	21日～31日
2月4日(木)	平成25年8月1日～10日
18日(木)	11日～20日
25日(木)	21日～31日
3月3日(木)	平成25年9月1日～10日
10日(木)	11日～20日
17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** 保健センター
- 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・聴力の調査票

日程	対象者の誕生日
10月2日(金)	平成24年4月1日～10日
9日(金)	11日～20日
16日(金)	21日～30日
11月6日(金)	平成24年5月1日～10日
13日(金)	11日～20日
20日(金)	21日～31日
12月4日(金)	平成24年6月1日～10日
11日(金)	11日～20日
18日(金)	21日～30日
1月8日(金)	平成24年7月1日～10日
15日(金)	11日～20日
22日(金)	21日～31日
2月5日(金)	平成24年8月1日～10日
12日(金)	11日～20日
19日(金)	21日～31日
3月4日(金)	平成24年9月1日～10日
11日(金)	11日～20日
18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、予防票、保険証

ワクチン名	接種対象年齢など		標準的な接種時期	回数		
BCG	1歳の誕生日の前日まで		生後5カ月～8カ月	1回		
ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ	四種混合	1期初回	生後3カ月～90カ月(例:4月15日生まれの方は7月14日～7歳の10月14日)	3回		
		1期追加	1期初回:20日以上の間隔で接種 1期追加:1期初回接種終了後、6カ月以上の間隔を置く	1期初回接種終了後12カ月～18カ月		
麻しん風しん	二種混合	2期	11歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前日	1回		
		1期	1歳の誕生日の前日～2歳の誕生日の前日	1回		
水痘	生後12カ月～36カ月(1歳の誕生日の前日～3歳の誕生日の前日)		1回目:生後12カ月～15カ月	2回		
	2回目の接種は、1回目接種終了後3カ月以上の間隔を置く		2回目:1回目接種終了後6カ月～12カ月の間隔を置く			
	1期初回	生後6カ月～90カ月	1期初回:6日以上の間隔で接種	3歳		
日本脳炎※1	1期追加	1期追加:1期初回接種終了後、6カ月以上の間隔を置く	4歳	1回		
	2期	9歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前日	9歳	1回		
子宮頸がん予防 ・サーバリックス ・ガーダシル	小学6年生相当の年齢～高校1年生相当の年齢の女性 現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種は積極的にお勧めしていません。 接種に当たっては、有効性とリスクを理解した上で受けてください。		中学1年生相当の年齢の女性	3回		
ワクチン名	対象年齢	初回接種開始年齢	初回免疫	回数	追加免疫	回数
ヒブ	生後2カ月～5歳の誕生日の前日	生後2カ月～7カ月の前日	生後12カ月までに27日以上の間隔で接種	3回	初回接種終了後、7カ月以上(生後12カ月までに初回免疫の規定回数を受けていない方は、初回最後の注射から27日以上)の間隔	1回
		生後7カ月～12カ月の前日		2回		1回
		生後12カ月～5歳の誕生日の前日	1回接種	1回	-	-
小児用肺炎球菌	生後2カ月～5歳の誕生日の前日	生後2カ月～7カ月の前日	生後24カ月までに27日以上の間隔で接種、また初回2回目の接種が生後12カ月を超えた場合、初回3回目は接種しない	3回	初回接種終了後、60日以上の間隔で生後12カ月以降に接種	1回
		生後7カ月～12カ月の前日	生後24カ月までに27日以上の間隔で接種	2回	初回接種終了後、60日以上の間隔で生後12カ月以降に接種	1回
		生後12カ月～24カ月の前日	60日以上の間隔で接種	2回	-	-
		生後24カ月～5歳の誕生日の前日	1回接種	1回	-	-

※1 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、日本脳炎の予防接種の機会を逃している可能性があります。この間に生まれた方で、規定の回数(4回)を接種していない場合は、20歳の誕生日の前日まで不足している回数について定期予防接種として接種ができます。  
※ 接種対象年齢の間に、長期にわたり療養を必要とする疾病にかかったことなど特別な事情により定期予防接種を受けることができなかつた場合、該当する事情がなくなった日から起算して2年以内(上限年齢あり)に定期予防接種として接種することができます。詳細は、お問い合わせください。

# 成人保健

## 骨粗しょう症検診（申し込み制）

- 検診予定月** 12月
- 対象** 市内在住の30歳以上の女性（昭和61年4月1日以前生まれ）で、8月の検診を受けていない方
- 受診者負担金** 800円（負担金の免除については1面参照）



※詳細は「広報あつぎ」に掲載予定です。

## 成人眼科健診（申し込み制）

- 実施期間** 平成28年2月15日まで
- 対象** 市内在住で、本年度に40歳（昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれ）、45歳（昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生まれ）の方
- 受診者負担金** 2300円（負担金の免除については1面参照）
- 申し込み** 健康づくり課☎225-2201へ。後日郵送される受診券を持ち、指定の眼科医院で受診してください。

## 特定保健指導



食生活を見直す食事診断も実施

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防のため、保健師、管理栄養士、健康運動指導士が指導する6カ月間の体験型支援プログラムです。生活習慣を見直したい方にお勧めです。

- 対象** 市国民健康保険に加入している方のうち、特定健康診査結果で「動機付け支援」または「積極的支援」に該当した方（動機付け支援は40～74歳、積極的支援は40～64歳が対象）
  - 内容** 生活習慣を見直すための個別相談、運動教室（予約制）、食事診断など
  - 申し込み** 該当の方には申込書が郵送されます。希望の日時を選んでご返信ください。
- \*市国民健康保険に加入していない方は、加入している医療保険者の特定保健指導をご利用ください。

## 健康教室・健康相談

健康教室	各種健康講座	生活習慣病予防のための講座など
健康相談	まちの移動保健室	市内各所で行う保健師による健康相談
	ヘルスアップ相談	保健師、栄養士、健康運動指導士による生活習慣病を中心とした相談（予約制）
メンタル相談	歯と歯ぐきの健康相談	歯科衛生士による歯と歯ぐきの健康相談
	こころの健康相談	臨床心理士による相談（予約制）

※詳細は「広報あつぎ」に掲載予定です。

保健師などによる出前講座も実施しています。希望する団体や企業は、健康づくり課にお問い合わせください。

## 健康手帳

### 自分の健康を守るための手帳



女性用(左)と男性用(右)の2種類

自分自身の健康管理と、適切な医療を受診するために便利な手帳です。健康診査、歯周疾患検診などの受診結果（5年分）や健康保持・増進のために必要なことを記録できます。いざという時のために、これまで心身に起こったことや服用している薬も手帳に記しておきましょう。健康に関する豆知識などを掲載していますので、自身の健康づくりにお役立てください。

- 配布場所** 健康づくり課、国保年金課、各公民館、本厚木駅連絡所、各種健康教室や健康相談などの会場

## 募集

### 新あつぎ市民健康体操（あゆコロちゃん体操）普及員



市内のイベントや出前講座などで、あゆコロちゃん体操の披露や指導をしていただくボランティアを募集します。

市民の皆さんの「もっと元気」「もっと健康」を目指しませんか。体を動かしたい、地域のために活動したいという方、大歓迎です。

- 対象** 市内在住で18歳以上の方
- 任期** 平成28年3月まで
- 申し込み** 健康づくり課☎225-2201へご連絡ください。選考あり。

## 風しん予防接種費用の一部助成

- 実施期間** 平成28年3月31日まで
- 対象者** 接種当日、厚木市に住民登録があり、①妊娠を希望または予定している20歳以上の女性（妊娠中は不可）②妊婦の夫③20歳以上50歳未満の男性一のいずれかに該当する方
- 助成額** MR（麻しん風しん混合）ワクチン：6000円  
風しん単体ワクチン：4000円  
※接種費用は医療機関によって異なります。接種費用から助成額を差し引いた金額が自己負担額です。

## 高齢者の肺炎球菌ワクチン予防接種

- 実施期間** 平成28年3月31日まで
- 対象者** 接種当日、厚木市に住民登録があり、①本年度65・70・75・80・85・90・95・100歳になる②満60歳～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害を有する一のいずれかに該当する方  
※過去に肺炎球菌ワクチンの接種を受けた方は対象外です。ご注意ください。
- 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）
- 受診者負担金** 4000円（負担金の免除については1面参照）

対象年齢	対象となる生年月日
65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ
80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ
85歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれ
90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれ
95歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日生まれ
100歳	大正4年4月2日～大正5年4月1日生まれ

実施医療機関などの詳細は、市ホームページをご覧ください。