



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

大切な人のために。受けよう、がん検診。

健康で生き生きとした日々を過ごせるよう、市では各種がん検診や健康診査などを実施しています。自分の健康状態を確認するためにも、年に一度は必ず検診を受けましょう。

がん検診 (集団検診は1月まで実施) (施設検診は2月15日まで実施)

がん検診には、医療機関で受診する施設検診と保健センターで受診する集団検診(事前申込制)があります。いずれも対象の方には、6月下旬に受診券を送付しています。施設検診の受診については、実施医療機関に直接お問い合わせください。

集団検診の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)。

検診の結果で精密検査が必要となった場合には、早めに精密検査を受けましょう。

健康診査 (2月15日まで実施)

対象者には、がん施設検診と併せて受診券を送付しています。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。

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・予防接種の負担金が免除されます。費用免除証明書の交付を受けるには、受診の7日前までに健康づくり課、国保年金課(1階)、公民館で申請してください。

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)

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
胃がん	X線検査	4100円	40歳以上の方 (昭和52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検査で測定し、胃がんにかかるリスク(危険度)を判定する検診です。
	内視鏡検査	4800円	
	リスク検診	1500円	
がん施設検診	肺がん	500円	50歳以上の男性(昭和42年4月1日以前生まれ) 30歳以上の女性(昭和62年4月1日以前生まれ) 20歳以上の女性(平成9年4月1日以前生まれ) 胸部検査は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
	大腸がん ※2	400円	
	前立腺がん	1000円	
	乳がん(視触診)	900円	
がん集団検診	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9年4月1日以前生まれ) 胸部検査は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
	口腔がん	1600円 (成人歯科健康診査と同時受診の場合1200円)	
がん施設検診	胃がん	1500円	40歳以上の方(昭和52年4月1日以前生まれ) 40歳以上の女性(昭和52年4月1日以前生まれ)で、平成27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)
	乳がん(マンモグラフィ+視触診) ※2	1800円(50歳以上) 2300円(40~49歳)	
	子宮がん(頸部) ※2	1100円	
特定健康診査	1500円(市国保)	40歳以上74歳以下の市国民健康保険の被保険者(昭和52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52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 昭和22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。

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

・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。
・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	・月～木、土曜日は 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 ☎224-6081
(総合福祉センター1階) FAX 221-7673

- 診療内容 (受診には電話またはファクスでの予約が必要です)
障がい者歯科診療 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 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、おくり手帳(薬の明細書)

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（保健センター1階）

■対象：厚木市に住民登録がある妊婦の方

■必要な書類

- ①妊娠届出書（保健センター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）
- ③窓口にお越しになる方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。

母子保健コーディネーターを設置



妊婦の方やその家族が安心して出産・子育てに臨めるよう、母子保健コーディネーターが相談に応じます。ゆっくりお話を伺いながらお手伝いさせていただきますので、お気軽にご相談ください。

相談の方法…訪問・来所・電話など、ご希望に合わせて対応します。《妊娠期》母子健康手帳交付時に個別でお話を伺い、必要な方には継続的にお手伝いをしていきます。

《出産前後》出産に向けた不安がないかお話を伺います。必要に応じて医療機関との連絡調整も行います。

《子育て期》出産後ご自宅に訪問し、赤ちゃんの成長の確認や産後のお母さんの体調などについてアドバイスさせていただきます。必要な時には、継続的にご相談に応じます。

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

※母子健康手帳交付時配布の「出生連絡票」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 その親の集いの場

2500歳未満で生まれた子どもたちと親の集いの場

※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

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 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

- 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	生後5カ月まで			生後6～8カ月			生後9～11カ月								
	10月11日(火)	10月17日(月)	10月24日(月)	11月14日(月)	11月21日(月)	11月28日(月)	12月12日(月)	12月19日(月)	12月26日(月)						
1歳未満	10月	11月	12月	1月	2月	3月	対象								
							年齢			誕生月			日程		
							1・4・7・10月			10月3日(月)			1・4・7・10月		
							2・5・8・11月			11月7日(月)			2・5・8・11月		
							3・6・9・12月			12月5日(月)			3・6・9・12月		
							1・4・7・10月			1月4日(水)			1・4・7・10月		
	2・5・8・11月			2月6日(月)			2・5・8・11月								
	3・6・9・12月			3月6日(月)			3・6・9・12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(1人での参加可)
- 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 ・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	飲み物(試食時用)	動きやすい服装	タオル
日程	10月	11日(火)	18日(火)	25日(火)
	11月	1日(火)	8日(火)	15日(火)
	12月	6日(火)	13日(火)	20日(火)
	1月	10日(火)	17日(火)	24日(火)
	2月	7日(火)	14日(火)	21日(火)
3月	7日(火)	14日(火)	21日(火)	25日(土)

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
- 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

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17日～平成29年2月28日
- 対象者 生後6カ月～小学6年生相当の子ども(平成16年4月2日以降に生まれた子ども)
- 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

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(両面)、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5日(水)	平成27年3月1日～10日
12日(水)	11日～20日
19日(水)	21日～31日
11月2日(水)	平成27年4月1日～10日
9日(水)	11日～20日
16日(水)	21日～31日
12月7日(水)	平成27年5月1日～10日
14日(水)	11日～20日
21日(水)	21日～31日
1月11日(水)	平成27年6月1日～10日
18日(水)	11日～20日
25日(水)	21日～31日
2月1日(水)	平成27年7月1日～10日
8日(水)	11日～20日
15日(水)	21日～31日
3月1日(水)	平成27年8月1日～10日
8日(水)	11日～20日
15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6日(木)	平成26年4月1日～10日
13日(木)	11日～20日
20日(木)	21日～30日
11月10日(木)	平成26年5月1日～10日
17日(木)	11日～20日
24日(木)	21日～31日
12月1日(木)	平成26年6月1日～10日
8日(木)	11日～20日
15日(木)	21日～30日
1月12日(木)	平成26年7月1日～10日
19日(木)	11日～20日
26日(木)	21日～31日
2月2日(木)	平成26年8月1日～10日
9日(木)	11日～20日
16日(木)	21日～31日
3月2日(木)	平成26年9月1日～10日
9日(木)	11日～20日
16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(両面)、尿、視力・聴力の調査票

日程	対象者の誕生日
10月7日(金)	平成25年4月1日～10日
14日(金)	11日～20日
21日(金)	21日～30日
11月4日(金)	平成25年5月1日～10日
11日(金)	11日～20日
18日(金)	21日～31日
12月2日(金)	平成25年6月1日～10日
9日(金)	11日～20日
16日(金)	21日～30日
1月13日(金)	平成25年7月1日～10日
20日(金)	11日～20日
27日(金)	21日～31日
2月3日(金)	平成25年8月1日～10日
10日(金)	11日～20日
17日(金)	21日～31日
3月3日(金)	平成25年9月1日～10日
10日(金)	11日～20日
17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、予診票、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			
B型肝炎(10月1日から実施)	1歳の誕生日の前日まで ・2回目の接種は、1回目接種終了後27日以上の間隔を置く ・3回目の接種は、1回目接種終了後139日以上の間隔を置く	1回目：生後2カ月 2回目：生後3カ月 3回目：生後7～8カ月	3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) 1期追加：20日以上の間隔で接種	生後3カ月～12カ月			
		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			
麻疹風しん	二種混合	2期 11歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前日	小学6年生相当の年齢			
		1期 1歳の誕生日の前日～2歳の誕生日の前日	1回			
水痘	1期初回 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期追加：1期初回接種終了後3カ月以上の間隔を置く	1回目：生後12カ月～15カ月 2回目：1回目接種終了後6カ月～12カ月の間隔を置く	2回			
		2期 9歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前日	3歳 4歳 9歳			
日本脳炎※1	1期初回 生後6カ月～90カ月 1期追加：1期初回接種終了後、6カ月以上の間隔を置く	3歳 4歳 9歳	2回 1回 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、初回最後の接種から27日以上)の間隔	1回
		生後7カ月～12カ月の前日	1回接種	2回	-	1回
		生後12カ月～5歳の誕生日の前日	1回接種	1回	-	-
		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
小児用肺炎球菌	生後2カ月～5歳の誕生日の前日	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8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

☎健康づくり課 ☎225-2201

健康に関する相談など

◆特定保健指導

市国民健康保険の加入者で、特定健康診査の結果が「動機付け支援」または「積極的支援」に該当した方に実施しています。食べ過ぎや運動不足で内臓脂肪がたまり、高血圧や糖尿病脂質異常症などが重なると、動脈硬化が促進され血管を詰まらせる恐れがあります。案内の通知が届いたら、ぜひご利用ください。

◆まちの移動保健室 予約制

公民館で実施する保健師による健康相談。食事や運動など生活習慣の改善から、一人で抱え込んでいる心の悩みまで、お気軽にご相談ください。



健康に関するさまざまな相談に応じています

◆ヘルスアップ相談 予約制

保健師、栄養士による生活習慣病を中心とした健康相談

◆歯と歯ぐきの健康相談

歯科衛生士によるブラッシング方法などについての相談

◆こころの健康相談 (いのちのサポート相談) 予約制

臨床心理士による相談

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（特定保健指導は個別に通知）。

骨粗しょう症検診

《検診内容》骨密度測定 《検診月》12月 《対象》市内在住の30歳以上の女性（昭和62年4月1日以前生まれ）で、8月の骨粗しょう症検診を受けていない方 《受診者負担金》800円。詳細は、今後の広報あつぎに掲載します。

気軽に健康チェック!

健康度見える化コーナー (未病センターあつぎ)

県の「未病を改善するかながわ宣言」に基づき、保健センターに「健康度見える化コーナー」を設置しています。気軽に健康状態をチェックできるほか、健康に関する相談もできます。



短時間で簡単健康チェック

《対象》20歳以上の方

《利用時間》平日9時～12時、13時～16時 《場所》保健センター1階ロビー

※個別相談を希望する方は、事前に健康づくり課 ☎225-2201へお申し込みください。

《健康チェック項目》

●体組成 ●血管年齢 ●骨健康度 ●血圧 ●脳年齢

※結果は目安です。病気を診断するものではありません。

日頃の健康管理に活用

◆健康教室

《主な教室》

生活習慣病予防のための講座、「健康あつぎ推進リーダー」による健康講座、糖尿病予防コース、ゲートキーパー養成講座、あゆこロちゃん体操の講座など

日程などの詳細は「広報あつぎ」に掲載します。保健師などによる出前講座も随時実施しています。ご希望の場合は、健康づくり課にご相談ください。

◆健康手帳

健康診査やがん検診などの結果が記録できるほか、服用している薬や医療の記録もできるようになっています。健康に関する情報も掲載していますので、健康づくりにお役立てください。



《配布場所》保健センター、市役所本庁舎（国保年金課）、公民館、本厚木駅連絡所、健康づくり課主催の健康教室・健康相談などの会場

◆保健師だより

健康づくりに役立つ記事や講座のお知らせなど、健康に関する情報が満載です。四季に合わせて年4回発行。自治会を通じて回覧されますので、ぜひご覧ください。

◆あゆこロちゃん体操

あゆこロちゃん体操のDVDを中央図書館で貸し出しています。イベントや行事などでお役立てください。出前講座も実施しています。

風しん予防接種費用の一部助成

●実施期間 平成29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—のいずれかに該当する方
※過去にこの助成を受けた方は対象外です。

●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29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60～64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—の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。ご注意ください。

※対象者（右表の生年月日の方）は、対象年齢に達する前でも接種することができます。

●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26年4月2日～昭和27年4月1日生まれ
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ
75歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれ
80歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれ
85歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生まれ
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生まれ
95歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日生まれ
100歳	大正5年4月2日～大正6年4月1日生まれ

予防接種の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。お問い合わせください。