※対象の設定がないものはどなたでも。費用の記載がないものは無料です。　日＝日時　場＝会場　対＝対象　定＝定員　講＝講師・出演者　費＝費用　持＝持ち物　申＝申し込み方法　問＝問い合わせ

# 健康のページ

## 保健福祉センター

健：健康づくり推進課　☎(260)5661～3
す：すくすく子育て課　☎(260)5609
高：高齢福祉課　☎(260)5611～3
障：障がい福祉課　☎(260)5665

## その他

こ：こども・青少年課　☎(260)5226

※車での来場はご遠慮ください。

## 子どもの健診ほか

### す 定期健診

いずれも持母子健康手帳、必要事項を記載し予防接種・健診番号シールを貼った健康診査票。

**■4か月児健診**

日3/6(金)・18(水)・24(火)(3日間のうち個別通知で案内した日)／**受け付け▶**いずれも12:30～13:30対昨年11月に生まれた市内在住の子場保健福祉センター持バスタオル、4か月児健康診査アンケート申不要。

**■8か月児健診(協力医療機関へ)**

対生後8～10か月の市内在住の子持健康保険証申受診日時などは協力医療機関で確認。

**■1歳6か月児健診(協力医療機関へ)**

対1歳6か月～1歳8か月の市内在住の子持健康保険証申受診日時などは協力医療機関で確認。

**■1歳6か月児歯科健診**

日3/12・26いずれも木曜日(2日間のうち個別通知で案内した日)／**受け付け▶**9:00～9:45対平成30年9月に生まれた市内在住の子場地域医療センター持子どもの歯ブラシ、歯科健康診査アンケート申不要。

**■3歳6か月児健診**

日3/5・19いずれも木曜日(2日間のうち個別通知で案内した日)／**受け付け▶**12:30～13:30対平成28年9月に生まれた市内在住の子場地域医療センター持送付した容器に入れた尿、3歳6か月児健康診査アンケート、視力と聴力の調査票申不要。

### 障 障がい者(児)歯科健診　5ポイント

歯科健診、口腔内の相談、ブラッシング指導(治療が必要な場合は医療機関を紹介)日3/12(木)13:00～16:00場保健福祉センター対歯科医院での受診が困難な市内在住の身体・知的・精神障がい者(児)定先着5人申2/21(金)までに直接または電話で。

## 予防接種

### 健 定期接種(協力医療機関へ)

**母子健康手帳の予防接種欄を確認し、「予防接種と子どもの健康」、「お知らせ」を読み、十分に理解したうえで受けてください。予防接種は健康なときに受けましょう。対象年齢になったら、接種間隔などに注意し、協力医療機関で事前に日時などを確認して受けてください。**

いずれも対大和市に住民登録をしている子または出入国管理および難民認定法の規定により仮放免され市内に居住している子持予診票(予防接種・健診番号シールを貼るか同番号を記載)、母子健康手帳、健康保険証。

※各予防接種とも予診票がない人や予防接種・健診番号が分からない人はお問い合わせください。

※次の場合は、接種前に健康づくり推進課へご連絡ください／①保護者以外が同伴する(保護者同伴が原則ですが、子どもの健康状態が分かる親族でも同伴可。保護者の委任状が必要)、②やむを得ない理由により他市町村で受ける。または、長期にわたり療養を必要とする疾病にかかり、対象期間内に接種を受けられなかった(市が発行する「依頼書」が必要)。

**◎B型肝炎**

対1歳未満の子(3回接種。2回目は1回目から27日以上、3回目は1回目から139日以上の間隔を空ける。標準的な接種時期は生後2か月以上9か月未満)。

**◎ヒブ、小児用肺炎球菌**

対生後2か月以上5歳未満の子。

※対象年齢により接種回数・間隔が異なります。

**◎BCG**

対生後3か月以上1歳未満の子(1回接種・標準的な接種時期は生後5か月以上8か月未満)。

**◎4種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)**

対生後3か月以上7歳6か月未満の子(初回は3～8週の間隔で3回接種、追加は初回の3回目終了後1年以上経過して1回接種)。

**◎麻しん(はしか)・風しん**

対**1期▶**1歳以上2歳未満の子。

**2期▶**平成25年4/2～同26年4/1生まれの子。

※麻しん風しん混合(MR)ワクチンを1回接種(麻しん・風しん単独ワクチンを希望する場合はそれぞれ1回ずつ接種)。

※**2期の対象者の接種期間は3/31(火)まで**(対象者には予診票などを昨年3月末に送付済み)。

**◎水痘(水ぼうそう)**

対1歳以上3歳未満の子(初回は1回接種、追加は6か月～1年後に1回接種)。

**◎日本脳炎**

対**1期▶**3歳以上7歳6か月未満の子(初回は1週～4週の間隔で2回接種、追加は概ね1年後に1回接種)。

**2期▶**9歳以上13歳未満の子。

※平成19年4/2～同21年10/1生まれで、1期が終了していない人は、終了していない1期分を受けられます。

**特例▶**平成19年4/1以前の生まれで、4回接種を受けていない人は、残りの回数の接種を20歳未満まで受けられます。

**◎2期ジフテリア・破傷風**

対11歳以上13歳未満の子(1回接種・平成20年4/1以前に生まれた子には予診票などを送付済み)。

**◎ HPV(子宮頸がん予防)**

積極的な勧奨を差し控えています。詳しくはお問い合わせください。

## 教室・相談

### す 育児相談

保健師、管理栄養士による健康や育児、食事などの相談日①2/17(月)・②26(水)いずれも9:30～11:00(②は10:30まで)場①保健福祉センター、②渋谷学習センター対市内在住者持母子健康手帳申①電話で、②不要。※電話相談は随時受け付け。

### 高 ケアラーズカフェ(介護者のつどい)

介護者どうし語り合い交流を深める対市内在住の介護者など日①2/18(火)・②21(金)いずれも13:30～15:00場①上草柳コミセン、②敬愛の園(福田1551)申電話で①上草柳・中央地域包括支援センター(晃風園)☎(263)1108、②福田南地域包括支援センター(敬愛の園)☎(269)9001へ。

### 高 介護予防セミナー　3ポイント　大学

「健康長寿のポイント！」。①すこやか運動教室、②口腔ケア教室、③栄養改善教室日①2/20(木)・②26(水)、③3/2(月)いずれも13:30～15:00場つきみ野学習センター対60歳以上の市内在住者定各先着20人講①理学療法士、②歯科衛生士、③管理栄養士持①飲み物、動きやすい服装、室内シューズ申2/3(月)から電話で。

### 健 糖尿病予防教室　3ポイント

糖尿病予防の運動を学ぶ日2/20(木)14:00～16:00場シリウス6階生涯学習センター定先着80人講理学療法士　天川淑宏氏申電話で。

### 高 介護者教室

「「笑いヨガ」で元気になろう！」。笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操日2/21(金)14:00～15:30場ロゼホームつきみ野(下鶴間418-2)対市内在住の介護者など定先着20人講ラフターヨガhoihoi代表　鈴木斎氏申電話で下鶴間つきみ野地域包括支援センター(ロゼホームつきみ野)☎(272)7061へ。

### こ はなしの泉

「こどもの命を守ろう」。心肺蘇生法、救急法、パネルシアター日2/27(木)10:00～12:00場桜丘学習センター対乳幼児と保護者定先着30組講母親クラブ連絡協議会申不要。

### 障 依存症家族講座・包括相談会

①「当事者からのメッセージ～回復までの道のり」をテーマに依存症の知識と適切なかかわり方について学ぶ講座、②多職種・複数の専門相談員による相談会日2/27(木)①13:30～16:00・②16:10～17:00場いずれも地域医療センター講①横浜ダルク・ケア・センター　山田貴志氏、NPO法人RDP横浜　梅澤悟氏定①50人、②3組申2/25(火)までに電話で県精神保健福祉センター相談課☎045(821)8822(代)へ(平日8:30～17:15)。

### す もぐもぐ(ごっくん・かみかみ)教室　大学

離乳食の進め方と育児について(①はつぶし方体験あり、②は試食あり)日①3/4(水)9:45～11:15・②17(火)13:30～15:00場①地域医療センター、②保健福祉センター対市内在住の①生後4～5か月(離乳食開始前)、②生後6～8か月(離乳食開始後)の第一子の保護者(子ども同伴可)定各先着20人持母子健康手帳、筆記用具、バスタオル申電話で。

### す やまとイクメン講座　大学

赤ちゃんを迎える喜びや不安を参加者どうしで話す日3/7(土)9:30～11:30場保健福祉センター対これから父親になる(なったばかりの)男性とその妻(男性のみの参加も可)定25組持母子健康手帳申直接または電話で。

### 高 公認心理師・臨床心理士による認知症介護者の個別相談

公認心理師・臨床心理士が認知症の人を介護する家族の悩みの相談に応じる日3/10(火)13:30～・14:30～・15:30～(各回40分)場保健福祉センター対認知症の人を介護する家族など(本人または家族のどちらかが市内在住であれば可)定各回1人申電話で。

### す 食育講演会

「子どものできた！がふえる　たのしい食事の時間～はし・スプーン・よい姿勢を促す関わり方やからだ遊び」日3/13(金)10:00～11:00場保健福祉センター対市内在住の1歳以上の未就学児を持つ保護者(子ども同伴可)定先着100人講県立保健福祉大学リハビリテーション学科学科長　笹田哲氏申電話で。

### す 幼児のおべんとう教室　大学

子どもにお勧めのお弁当作りと食事日3/25(水)13:30～15:00場シリウス6階生涯学習センター対市内在住の3歳以上の未就学児と親(親のみの参加も可)持母子健康手帳、筆記用具、飲み物定先着30組申2/3(月)から電話で。

### す 妊娠や子育ての悩みは気軽にご相談を

妊娠や出産、子育てに関する悩みは一人で抱えず、下記の相談窓口にご相談ください(来所での相談も受け付けています。来所の場合は事前に要電話予約)。

**ところ▶**いずれも保健福祉センター。

**■子育て何でも相談・応援センター　☎(260)5675**

不妊治療に関する悩みや子どもとの接し方など、妊娠を考えたときから出産、子育て期まで、さまざまな悩みに保健師や専任の相談員が応じます。

**受付日時▶**月～金曜日8:30～17:00(祝日、年末年始を除く)。

**■助産師さん何でも相談　☎(260)5609**

妊娠や出産、子育てに関する相談に助産師が応じます。妊娠中の体調管理や出産に関する不安、赤ちゃんが母乳を飲まないなどの悩みを気軽にお聞かせください。

**受付日時▶**火・木曜日10:00～15:00(祝日、年末年始を除く)。

### 市立病院　がんサロン

**☎(260)3411　患者サポートセンター**

中止になりました

泌尿器科医師によるミニ講座「夜、おしっこで起きていませんか？」、リハビリテーション療法科作業療法士によるミニレクチャー「骨盤底筋トレーニングとストレッチの基本」、来場者どうしの交流、がんに関する情報提供日2/26(水)13:30～15:00場市立病院3階会議室対がんを体験した(診断を受けた、治療中、治療を終えた)人とその家族、友人申不要。

### 高 脳とからだの健康チェック　3ポイント

認知機能低下の予防・早期発見のためのチェック。タブレット端末を使った認知機能検査、体力測定、認知症予防に関する話など日下表参照(各回90分程度)対65歳以上の市内在住者定各回先着2人(3日・6日・11日は各回先着1人)申電話で。※結果は後日郵送。

| と き | | ところ |
|---|---|---|
| 3/3(火) | 9:30～・11:00～・13:30～・15:00～ | 保健福祉センター |
| 5(木) | | つきみ野学習センター |
| 6(金) | | 保健福祉センター |
| 9(月) | | 渋谷学習センター |
| 11(水) | | 保健福祉センター |
| 12(木) | | シリウス6階生涯学習センター |

大学マークは健康都市大学の講座です。詳しくは図書・学び交流課☎(259)6104へ。
ポイントマークはヤマトン健康ポイント対象事業です。詳しくは健康づくり推進課☎(260)5803へ。