

# 健康のページ

## 保健福祉センター

- す** : すくすく子育て課 ☎(260)5609
- 医** : 医療健診課 ☎(260)5662
- 障** : 障がい福祉課 ☎(260)5665
- 人** : 人生100年推進課 ☎(260)5612
- 健** : 健康づくり推進課 ☎(260)5663

## その他

- 支** : 子育て支援センター ☎(267)9985 (市の所管はこども総務課)

※車でのご来場はご遠慮ください。

## 子どもの健診ほか

### 障がい者(児)歯科健診

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**来年1/13(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** 1/5(水)までに直接または電話で。

## 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** ①12/13(月)・②20(月)、③来年1/11(火)いずれも9:30~10:30 **場** ①シリウス3階屋内こども広場、②地域医療センター、③緑野コミセン **対** 市内在住者 **持** 母子健康手帳 **申** 電話で。 ※電話相談は随時受け付け。

### 健 介護予防セミナー

①「食生活で磨く加齢変化に負けない体づくり」、②「ながら運動で運動習慣を身に着けよう」 **日** ①12/16(木)、②来年1/6(木)いずれも13:30~15:00 **場** ①つきみ野学習センター、②桜丘学習センター **対** 60歳以上の市内在住者 **定** 各先着20人 **講** ①市管理栄養士、②市理学療法士 **申** 12/2

(水)から電話で。住所、氏名、電話番号、生年月日を記載し、ファクス(260)1156も可。

### す プレママ・パパ教室

①妊娠中の食事や栄養、離乳食のつぶし方体験、②妊娠中の健康管理、出産の経

過と過ごし方、③育児・妊婦体験、産後のお母さんの体調管理 **日** ①12/17(金)、②来年1/17(月)・③30(日)9:15~11:15(全3回) **場** 地域医療センター **対** 市内在住の初妊婦(出産予定月来月4~6月)とパートナー **定** 先着15組 **持** 母子健康手帳、筆記用具 **申** 電話で。

## 医 集団がん検診

**日** ①来年2/1(火)・②9(水)・③18(金)・④25(金) **場** ①③保健福祉センター、②地域医療センター、④保健福祉センター(乳がんマンモグラフィは地域医療センターとなる場合あり) **定** ①200人、②65人、③200人、④200人(いずれも定員を超えた場合は抽選。②は保育あり **対** 生後6か月以上の未就学児 **定** 45人) **持** 令和3年度がん検診受診券 **申** ①②12/10(金)まで・③④12/15(水)~24(金)(必着)に検診日、検査項目(複数選択可)、郵便番号、住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号(保育希望の場合は子の人数と年齢も)を記載し、ファクス(260)1156またははがきで〒242-8601保健福祉センター医療健診課へ。電話または市のホームページから電子申請も可/ **注意**▶対象年齢は来年4/1時点の年齢です。現在、胃腸病や心臓病、高血圧などで治療中または経過観察中の人は、申し込み前に必ず主治医に相談してください。健康状態によって受診できない場合があります。

検査項目	費用	対象	① 2/1	② 2/9	③ 2/18	④ 2/25
肺がん	500円	40歳以上	○		○	○
胃がん(バリウム)	1,200円		○		○	○
大腸がん	500円		○	○ (女性のみ)	○	○
乳がんマンモグラフィ	2,000円	40歳以上の女性	○	○	○	○
乳がん超音波	1,200円	30~39歳の女性		○		
子宮がん(頸部)	900円	20歳以上の女性	○	○	○	○

※肺がん検診で、問診の結果たんの検査が必要と判断された場合は800円追加。  
※協力医療機関での施設検診も実施しています(費用などが異なります)。  
※各項目とも、集団検診・施設検診のいずれかを年度に1回受診できます。

①③④と同時に結核検診(胸部レントゲン)を実施 **対** 16歳以上の市内在住者(肺がん検診対象者と会社などで受診できる人を除く) **申** 要問い合わせ。

## 医 女性のための健康診査

**日** 来年2/9(水)午前(時間は後日通知) **場** 地域医療センター **対** 会社や学校などで健康診断を受ける機会がない市内在住の女性 **定** 80人(定員を超えた場合は抽選。保育あり **対** 生後6か月以上の未就学児 **定** 45人) **申** 12/10(金)(必着)までに郵便番号、住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号、追加を希望する検査項目(保育希望の場合は子の年齢、人数も)を記載し、ファクス(260)1156またははがきで〒242-8601保健福祉センター医療健診課へ。電話または市のホームページから電子申請も可/ **注意**▶健康状態によって受診できない場合があります。

検査項目	費用	対象	
女性健康診査(検尿、血液検査など)	1,500円	昭和57年4/1~平成16年4/1生まれ	
追加で 受けられる 項目	結核(胸部レントゲン)	無料	
	乳がん(超音波)	1,200円	昭和57年4/2~平成4年4/1生まれ
	子宮頸がん(細胞診)	900円	昭和57年4/1~平成14年4/1生まれ

## 人 認知症予防のための運動 機器「コグニバイク」に チャレンジ!

ペダルをこぎながらタッチパネルで認知課題に答えるコグニバイク。運動をしながらゲーム感覚で認知症予防に取り組みます **日** 12/17(金)9:00~9:30~10:00~10:30~11:00~11:30~12:00~12:30(各回30分程度) **場** シリウス4階健康度見える化コーナー **対** 65歳以上の市内在住者 **定** 各先着1人 **申** 電話で。

## 健 シリウス、ポラリスで 健康度チェック

体組成計、骨健康度測定器、電動血圧計などで測定し、アドバイスが受けられます **日** ①12/17(金)・②23(木)いずれも9:30~13:00(1人15分) **場** ①シリウス4階健康度見える化コーナー、②ポラリス健康度測定コーナー **対** 市内在住者 **定** 各先着2人 **申** 各開催日の前日12:00までに電話で。

## す もぐもぐ(ごっくん・かみかみ)教室

離乳食の進め方と育児について(①は離乳食のつぶし方体験あり) **日** 12/17(金) ①9:45~11:15・②13:30~15:00 **場** いずれも地域医療センター **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組 **持** 母子健康手帳、筆記用具、飲み物 **申** 電話で。

## す 自閉症療育講座

遊び・社会性を育てよう~安心・納得・楽しいを大切に **日** 来年1/11(火)10:00~12:00 **場** オンライン開催(Zoom) **定** 先着80人 **講**(社福)大和しらかし会臨床心理士 **申** 1/6(木)までに大和しらかし会松風園のホームページ内「講座・研修会」から。

## 健 健康遊具体験会

健康遊具の正しい使い方、ストレッチ、筋力トレーニングなど、運動のコツを学ぶ **日** 来年1/11(火)13:00~14:30 **場** 富士見橋公園(集合は桜丘学習センター) **対** 市内在住者 **定** 先着15人 **講** 市理学療法士 **持** 飲み物、タオル、動きやすい服装で **申** 電話で。 ※雨天の場合は、室内プログラムのみ。

## 人 運動による認知症予防 セミナー

自宅で一人でもできるコグニサイズ **日** 来年1/12(水)・27(木)、2/16(水)10:00~12:00(全3回) **場** ポラリス **対** 65歳以上の市内在住者 **定** 先着15人 **持** 筆記用具、あればスマートフォンまたはタブレット端末 **申** 電話で。住所、氏名、電話番号を記載し、ファクス(262)0999も可。

## 人 ほっとホットサロン

介護者どうして語り合う **日** 来年1/17(月)13:30~15:30 **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10人 **申** 電話で下鶴間つきみ野地域包括支援センター☎(272)7061へ。

## 人 公認心理師による 認知症相談・介護者交流会

①認知症の人の介護について語り合う介護者交流会、②認知症の人を介護する家族のための相談会 **日** ①来年1/18(火)13:30~15:30、②1/25(火)13:30~14:30~15:30(いずれも40分) **場** ①シリウス6階生涯学習センター、②保健福祉センター **対** 認知症の人を介護する家族の人など(本人か家族のどちらかが市内在住であれば可) **定** ①10人、②各回1人 **講** 公認心理師 **申** 電話で。

## 支 赤ちゃんの事故防止・ 体調変化時の対応

家の中の環境整備、発熱・嘔吐・誤飲などの対応 **日** 来年1/21(金)10:00~11:30 **場** 子育て支援センター **対** 今年5月~11月生まれの子と保護者 **定** 先着10組 **講** 保健師 相田夕佳氏 **申** 12/20(月)~1/20(木)に電話で。

## 医 65歳以上の インフルエンザ 予防接種(定期接種) は12月末まで

本人が接種を希望する場合は、協力医療機関で予約のうえ、接種してください(義務ではありません) **費** 2,000円。



## 人 脳とからだの 健康チェック

認知機能低下の予防・早期発見に。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 **対** 65歳以上の市内在住者 **定** 各回先着1人 **申** 各開催日の前日(日曜日の場合はその前の金曜日)15:00までに電話で。 ※結果は後日郵送。

とき	ところ	
来年1/13(木)	9:30~10:40	保健福祉センター
14(金)		保健福祉センター
18(火)	13:00~14:10	渋谷学習センター
19(水)	15:20~(各回60分程度)	シリウス6階生涯学習センター
24(月)		保健福祉センター
26(水)		保健福祉センター

## 県厚木保健福祉事務所 大和センター

〒242-0021 中央1-5-26  
☎(261)2948  
FAX(261)7129

※会場の記載がないものは、**場** 県厚木保健福祉事務所大和センター。

**精神保健福祉相談(電話予約)**  
**日** 来年1/6(木)・27(木)いずれも13:30~15:30 **対** 心の健康について相談したい人。

**エイズ検査(電話予約)**  
**日** 来年1/11~25の毎週火曜日13:10~15:50。  
※相談は毎週月~金曜日8:30~12:00・13:00~17:15。

**産婦人科医による相談(電話予約)**  
妊娠、月経不順、婦人科疾患、更年期障害などの相談 **日** 来年1/12(水)14:00~16:00。

**認知症相談(電話予約)**  
**日** 来年1/18(火)13:30~15:30 **対** 認知症などで困っている人とその家族など。

## おわびと訂正

広報やまと11月号10頁「大和市青少年発明くふう展の受賞作品が決定」の記事で、デザイン優秀賞受賞者の名前の漢字に誤りがありました。正しくは「坪井紫乃」さんです。おわびして訂正します。