

# 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

※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2/10(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2/2(水)までに直接または電話で。

### 定期健診

対象者には、個別通知で案内します/4か月児健診、1歳6か月児健診(歯科)、3歳6か月児健診▶公共施設で集団健診/8か月児健診、1歳6か月児健診(内科)▶協力医療機関で個別健診。

## 教室・相談

### 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①1/20(木)・②25(火)いずれも9:30~13:00(1回15分) 場①ポラリス健康度測定コーナー、②シリウス4階健康度見える化コーナー 対市内在住者 定各回先着2人 申各開催日の前日12:00までに電話で。

### す プレママ・パパ教室

いずれも①妊娠中の食事や栄養、離乳食のつづし方体験、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 場地域医療センター 対市内在住の初妊婦とパートナー

定各先着15組 持母子健康手帳、筆記用具 申電話で/10コース(出産予定月5~7月)▶日①1/21(金)、②2/2(水)・③15(火)9:15~11:15(全3回)/11コース(出産予定月6~8月)▶日①2/1(火)・②14(月)、③3/4(金)9:15~11:15(全3回)。

### 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は離乳食のつづし方体験あり) 日1/21(金)、2/1(火)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、②は飲み物も 申電話で。

### 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①1/24(月)・②31(月)、③2/7(月)・④15(火)いずれも9:30~10:30 場①③子育て支援センター、②地域医療センター、④シリウス3階屋内こども広場 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。

## 医 集団がん検診

日①3/1(火)・②10(木) 場いずれも保健福祉センター(①は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) 定各200人(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1/15(土)~24(月)(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、申し込む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 3/1	② 3/10
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		○	○
乳がんマンモグラフィ	2,000円	40歳以上の女性	○	○
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2月末まで実施しています(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。

### 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。

## 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1/25(火)9:00~9:30~10:00~10:30~11:00~11:30~12:00~12:30~(いずれも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2人 申電話で。

### す 2歳児歯科相談

歯科医による診察、育児や栄養、歯の個別相談 日1/26(水)13:00~13:30~ 場いずれも地域医療センター 対市内在住の2歳~2歳11か月の子と保護者 定各先着15組 持母子健康手帳、子どもの歯ブラシ 申電話で。

### 人 介護者教室

「家族に寄り添った相続について~今のうちにしてほしいこと」 日1/28(金)13:30~15:00 場みなみ風(上草柳164-5) 対市内在住の介護者など 定先着20人 講相続思慮相続コンシェルジュ 遠藤頼氏氏

申1/25(火)までに、電話で在宅介護支援センターみなみ風☎(264)1000へ。

## 健 介護予防セミナー

①「噛めるお口で転倒・認知症予防」、②「感染症に負けない食生活のすすめ」 日①1/28(金)、②2/3(木)いずれも13:30~15:00 場①地域医療センター、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市歯科衛生士、②市管理栄養士 申1/4(火)から電話で。

### す 自閉症療育講座

「困った!? 行動を考えよう~行動マネジメントの考え方」 日2/8(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2/3(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。

### 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2/10(木)・22(火)、3/10(木)9:30~11:30(全3回) 場シリウス内サブホール 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2/9(水)までに電話で。住所、氏名、電話番号を記載し、ファクス(262)0999も可。

## 健 健康普及員OB会ウォーキング

「大和市ウォーキングマップ」を利用して歩く/いずれも 日10:00~12:00(雨天中止) 講大和市健康普及員OB会 持飲み物、帽子、マスク着用 申不要/大和ゆとりの森コース▶ 日2/12(土) 場集合・解散とも高座渋谷駅西口/四季の花めぐりコース▶ 日3/12(土) 場桜ヶ丘駅西口集合、高座渋谷駅西口解散。

## 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2/15(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 土曜日のケアラズカフェ(介護者のつどい)

介護者どうし語り合い交流を深める 日2/16(水)13:30~15:00 場上草柳コミ

セン 対市内在住の介護者など 定先着15人 申電話で上草柳・中央地域包括支援センター☎(263)1108へ。

## 人 やまとカフェ(認知症カフェ)

認知症の本人と家族を中心に気軽に集い交流する場。認知症サポート医のミニ講話、個別相談も 日2/19(土)13:30~15:00 場保健福祉センター 対認知症の人と家族、物忘れなどの不安がある人 定先着15人 申2/18(金)までに電話で。

## 人 公認心理師による認知症介護者の個別相談会

認知症の人を介護する家族のための相談会 日2/22(火)13:30~14:30~15:30~(いずれも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(本人か家族のどちらかが市内在住者) 定各回1人 申電話で。

## ヤマトン健康ポイントにご応募を

☎(260)5803 健康づくり推進課

次の応募締め切りは1/10(祝)です。景品はカタログギフトです。前回の応募は2,083枚でした。たくさんの応募をお待ちしています。※今号の広報やまとと併せてポイントカードを自治会経由で配布しますので、ご活用ください。

## 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 日下表参照(各回60分程度) 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15:00までに電話で。※結果は後日郵送。

とき	ところ	
2/9(水)	保健福祉センター	
15(火)	9:30~10:40	渋谷学習センター
	10:40~13:00	
16(水)	13:00~14:10	シリウス6階生涯学習センター
	14:10~15:20	

## 医療費通知を発送 ☎(260)5115 保険年金課

大和市国民健康保険加入世帯と神奈川県後期高齢者医療制度加入者には、下表のとおり医療費の額などを郵送でお知らせします(一部世帯を除く)。

		大和市 国民健康保険 加入世帯	神奈川県 後期高齢者医療 制度加入者
1 回目	発送時期	1月中旬頃	2月中旬頃
	対象診療月	昨年 1~10月	昨年 1~11月
2 回目	発送時期	3月上旬頃	3月中旬頃
	対象診療月	昨年 11・12月	昨年 12月

※医療費通知に記載された一部負担金の額は実際に支払った金額と異なる場合があります。  
※確定申告における医療費控除については、税務署へお問い合わせください。

## 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。

エイズ検査(電話予約) 日2/1~15の毎週火曜日いずれも13:10~15:50。※相談は毎週月~金曜日8:30~12:00・13:00~17:15。

すこやか療育歯科相談(電話予約) 口に関する相談、食べ方・飲み方相談、定期歯科検診など 日2/2(水)9:30~11:30 対心身に障がいや慢性疾患などがある乳幼児。

精神保健福祉相談(電話予約) 日2/3(木)・9(水)・24(木)いずれも13:30~15:30 対心の健康について相談したい人。

妊婦・大人の歯ぐき検診(電話予約) 歯周病予防のための歯ぐき検診と歯磨き指導 日2/17(木)9:30~11:30 対妊婦または39歳以下の人 持歯ブラシ、コップ、妊婦は母子健康手帳も。

認知症相談(電話予約) 日2/18(金)13:30~15:30 対認知症などで困っている人とその家族など。

B・C型肝炎検査(電話予約) 日2/21(月)9:00~10:30 対39歳以下で市や会社が実施する肝炎ウイルス検査対象外の人。