

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:医療健康課 ☎(260)5662
- 人:人生100年推進課 ☎(260)5612

保健福祉センター 別館

- 健:健康づくり推進課 ☎(260)5663
- 介:介護保険課 ☎(260)5170

※車でのお来場はご遠慮ください。

人 認知症カフェ

認知症の本人と家族を中心に気軽に交流。いずれも市内在住者/れんげカフェ▶
 日4/11(土)13:30~15:00 下和田の郷 先着15人 申電話で桜丘・和田地域包括支援センター ☎(268)2621へ/野ばらカフェ▶
 日4/21(火)14:00~15:30 口ゼホームつきみ野(下鶴間418-2) 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。

健 介護予防セミナー 2時

「必要な身体活動量を知ろう！」日4/22(水)13:30~14:30 シリウス4階健康テラス 対60歳以上の市内在住者 先着20人 市理学療法士 筆記用具、動きやすい服装 申不要。

人 介護者交流会

市内在住の介護者どうし気軽に話す。専門職も参加/ケアラーズカフェ▶
 日4/24(金)13:00~15:00 渋谷学習センター 先着20人 申電話で福田南地域包括支援センター ☎(269)9001へ/介護者交流会▶
 日4/28(火)13:30~15:00 中央林間地域包括支援センター(中央林間8-25-8LAPLA中央林間2階) 先着10人 申電話で中央林間地域包括支援センター ☎(271)5572へ。

す ①もぐもぐかみかみ・②はじめてのごっくん教室

離乳食の進め方と育児について(①は離乳食の試食、②は離乳食のつぶし方体験あり) 日④4/28(火)13:30~15:00、②5/13(水)9:45~11:00 ①保健福祉セ

※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

ンター、②地域医療センター市内在住の①生後6~8か月(離乳食開始後)・②生後4~5か月(離乳食開始前)の第一子の保護者(子ども同伴可) 各先着①25組・②30組 親子(母子)健康手帳、筆記用具 申直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

人 介護者教室

「もう対応に困らない!~消費者被害の事例と断り方レッスン」日4/30(木)13:30~15:00 南林間地域包括支援センター(南林間1-4-18ジュネス南林間2-1) 市内在住の介護者など 先着15人 市消費生活センター消費生活相談員 申4/29(祝)までに南林間地域包括支援センター ☎(271)5706へ。

健 健康普及員 月例ウォーキング 3時

「大和市ウォーキングマップ」をもとに、慈緑庵・ポラリスを訪ねるコースを歩く 日5/9(土)10:00~12:00 中央林間東急スクエア前集合(中央林間4-12-1)、ポラリス解散 申飲み物、帽子 申不要。

す 育児相談

保健師、管理栄養士による健康や育児、食事の相談 日5/11(月)9:30~10:00~10:30~ 申いずれも地域医療センター市内在住者 先着25組 親子(母子)健康手帳 申直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。※電話相談は随時受け付け。

健 健康寿命をのばそう! 各回まるごと講座 3時

介護予防のための運動、栄養、口腔に関する講話、健康遊具の実践 日①5/12・19・26、7/14の火曜日13:00~14:45、②5/15・22・29、7/24の金曜日13:00~14:45(いずれも全4回) 場①ポラリス、②シリウス6階生涯学習センター 市理学療法士ほか 市内在住者 各先着20人 動きやすい服装、歩きやすい靴、タオル 申電話またはウェブ、市公式LINEで。

す 1歳児育児教室

育児と食事、卒乳について 日5/18(月)10:00~11:30 地域医療センター市内在住の1歳~1歳3か月の子と保護者

5月の救命講習会 ☎(261)0031 救急救命課 3時

いずれも市消防本部市内在住・在勤者 各締切日までに、市のホームページから電子申請で。※下記以外の日程で、出張救命講習も実施。※印は別途事前にウェブ講習が必要。

講習会名	日時	申込締切
①普通救命I(実技)*	5/25(月)13:30~15:30	5/18(月)
②普通救命I(講義、実技)	5/14(木)9:00~12:00	5/7(木)
③普通救命III(乳幼児・実技)	5/7(木)9:00~12:00	4/30(木)
④上級救命(実技)*	5/28(木)9:00~15:00	5/21(木)
⑤上級救命(講義、実技)	5/13(水)9:00~17:00	5/6(祝)

医 令和8年度帯状疱疹予防接種

①生ワクチン1回、②不活化ワクチン2回のいずれかを選択 日来年3/31まで 協力医療機関 大和市に住民登録があり、同予防接種が未完了で次のいずれかに該当する人/今年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人、接種日時時点で60~64歳で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に身体障害者手帳1級相当の障がいがある人 ①3,000円、②1万円/回(対象者で、生活保護受給者と中国残留邦人等は無料。本人の意思が確認できない場合は全額自己負担) 申マイナ保険証など本人確認書類。不活化ワクチンを過去に1回接種したことがある人は、接種日が分かるものも 申各協力医療機関へ。

先着25組 親子(母子)健康手帳、筆記用具 申直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

介 訪問型サービス・活動 Aヘルパー養成研修

高齢者に生活援助をする資格取得のための研修 日5/19・26の火曜日9:30~17:30(全2回) 場シリウス6階生涯学習センター 対18歳以上 先着20人 申4/30(木)(必着)までに市のホームページから電子申請で。受講申込書を直接または郵送で〒242-8601保健福祉センター別館介護保険課へも可。同申込書は同課(市役所本

庁舎と保健福祉センター別館)で配布するほか、市のホームページからダウンロードもできます。

人 脳の健康度チェック 3時

タブレット端末を使った脳年齢・集中力・記憶力を測定する認知機能検査、認知症予防に関する話など 日5/25(月)9:30~10:45~(各60分) 申いずれも保健福祉センター 対65歳以上の市内在住者 各先着4人 申4/6(月)~5/22(金)15:00に電話またはウェブ、市公式LINEで。



医 集団がん検診、女性のための健康診査 5時

場①③④保健福祉センター(④の乳(マンモ)は地域医療センター)、②⑤地域医療センター 各検査項目定員あり(定員を超えた場合は抽選) 申①②4/17(金)・③④24(金)・⑤15(水)(いずれも必着)までに市のホームページから電子申請、ファクス(260)1156、はがき、電話で。※費用など詳しくは、対象者に送付する検診・健診ガイドをごらんください。



検査項目	肺	胃	大腸	女性		
				40歳以上	30~39歳	20歳以上
①5/14(木)	○	○	○	○	○	○
②5/16(土) ※保育あり			○ 女性のみ	○	○	○
③5/22(金)	○	○	○	○	○	○
④5/29(金)	○	○	○	○	○	○

女性健康診査	女性健康診査(検尿、血液検査など)	〈追加で受けられる項目〉		
		結核	乳がん検診(超音波)	子宮頸がん検診
⑤6/6(土) ※保育あり	昭和62年4/1~平成21年4/1生まれ	昭和62年4/2~平成9年4/1生まれ	昭和62年4/1~平成19年4/1生まれ	

医 各種検診・健診を受診しましょう

対象者には、順次、受診券などを送付します/がん検診▶日本人の2人に1人が「がん」に罹患し、4人に1人が亡くなっているとされます。検診で早期がんを見つければ、80~90歳以上治るがんもあることが分かっています。定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療につなげましょう/特定健診・長寿健診▶メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した診査をします。メタボリックシンドロームとは、肥満、脂質異常症、高血糖、高血圧などを併せ持った状態のこと。こうした危険因子がいくつかあると、動脈硬化が急速に進み、心疾患や脳血管疾患など重大な病気を引き起こします。これらの病気のリスクの有無を調べ、生活習慣病の発症と重症化を防ぎましょう/成人歯科健診▶歯周病になると、血糖値を下げるインスリンの働きが悪くなったり、動脈硬化を誘発して狭心症や心筋症、脳梗塞のリスクを高めたりするとされています。体の健康を保つため、定期的に歯の状況や歯周組織をチェックしましょう。



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 問(261)7129 ※いずれも場同センター。

エイズ検査(電話予約)

日5/12、26いずれも火曜日13:15~15:45 ※相談は毎週月~金曜日8:30~12:00・13:00~17:15。

認知症相談(電話予約)

日5/15(金)13:30~15:30 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5/25(月)9:00~10:30 39歳以下で市や会社の実施する肝炎ウイルス検査対象外の人。

骨髄ドナー登録のための検査(電話予約)

日5/25(月)10:00~(所要時間約30分)。

すこやか療育歯科相談(電話予約)

歯科検診、予防処置、食べ方相談 日5/28(木)9:00~15:30 発達遅延の遅れや慢性疾患・障がいがある乳幼児。

医 妊婦へのRSウイルス感染症予防接種が定期接種に

母子免疫ワクチンは、妊婦が接種することで生まれてくる赤ちゃんへ抗体が移行し、RSウイルスを原因とする下気道疾患を予防する効果があります/接種回数▶妊娠ごとに1回 協力医療機関 接種日時時点で妊娠28週0日から36週6日までの妊婦(里帰り出産などで、協力医療機関以外で接種する場合は、市が発行する依頼書が必要です。事前に医療健康課へお問い合わせください) 無料(今年3/31以前に接種した場合は、全額自費) 親子(母子)健康手帳 各協力医療機関へ。

