

健康のページ

保健福祉センター

- ④:すくすく子育て課 ☎(260)5609
- ⑤:医療健康課 ☎(260)5662
- ⑥:人生100年推進課 ☎(260)5612
- ⑦:障がい福祉課 ☎(260)5667

保健福祉センター 別館

- ⑧:健康づくり推進課 ☎(260)5663
- ※車でのお来場はご遠慮ください。

⑧ 介護予防セミナー

いずれも⑧60歳以上の市内在住者⑧各先着20人⑧市理学療法士⑧筆記用具、動きやすい服装⑧①不要。②3/2(月)から電話、ウェブ、市公式LINEで①「腰痛を予防して健康寿命を延ばそう」②2③▶④3/11(水)13:30~14:30⑤シリウス4階健康テラス⑥②「楽しく長生き!体力アップ!」③3④▶⑤3/17(火)13:00~14:30⑥地域医療センター。

⑨ 認知症カフェ

認知症の本人と家族を中心に気軽に交流する。専門職も参加⑨いずれも市内在住者⑨「れんげカフェ」▶⑩3/14(土)13:30~15:00⑪下和田の郷⑫15人⑬電話で桜丘・和田地域包括支援センター☎(268)2621へ/クローバーカフェ▶⑩3/20(祝)13:30~15:00⑪サンホーム鶴間(西鶴間8-1-2)⑫20人⑬電話で鶴間地域包括支援センター☎(271)2770へ/市場カフェ▶⑩3/27(金)13:30~15:00⑪大和YMCA(大和東3-3-16)⑫先着10人⑬電話で深見大和地域包括支援センター☎(264)3192へ。

⑩ 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⑩3/16(月)9:30~10:

スワンスワン(吸わん吸わん)で禁煙を!
毎月22日は「禁煙の日」



00~10:30~⑪いずれも地域医療センター⑪市内在住者⑫先着25組⑬親子(母子)健康手帳⑭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。

⑪ 介護者交流会

いずれも⑪市内在住の介護者など⑫10人/ほっとホットサロン▶⑬3/17(火)13:30~15:30⑭ロゼホームつきみ野(下鶴間418-2)⑮電話で下鶴間つきみ野地域包括支援センター☎(272)7061へ/介護者茶話会▶⑬3/19(木)13:30~15:00⑭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)⑮電話で南林間地域包括支援センター☎(271)5706または鶴間地域包括支援センター☎(271)2770へ/市場カフェ▶⑬3/27(金)13:30~15:00⑭大和YMCA(大和東3-3-16)⑮電話で深見大和地域包括支援センター☎(264)3192へ/家族カフェ▶⑬3/28(土)10:00~12:00⑭和喜園(下和田822-1)⑮電話で桜丘・和田地域包括

支援センター☎(268)2621へ/介護者交流会▶⑬3/31(火)13:30~15:00⑭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)⑮電話で中央林間地域包括支援センター☎(271)5572へ。

⑫ 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)⑬①3/24(火)13:30~15:00、②4/8(水)9:45~11:00⑭①保健福祉センター、②地域医療センター⑮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)⑯各先着①25組・②30組⑰親子(母子)健康手帳、筆記用具⑱直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

⑬ 幼児のおべんとう教室

子どもにお勧めのお弁当作りと食事についての講義(試食あり)⑬3/25(水)13:30

4月の救命講習会

☎(260)5751 救急救命課

④3⑤

いずれも⑭市消防本部⑮市内在住・在勤者⑯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。



講習会名	日時	申込締切
普通救命Ⅰ(実技)*	4/23(木)9:00~11:00	4/16(木)
普通救命Ⅰ(講義・実技)	4/13(月)9:00~12:00	4/6(月)
普通救命Ⅲ(乳幼児)(実技)*	4/21(火)9:00~11:00	4/14(火)
上級救命(実技)*	4/22(水)9:00~15:00	4/15(水)

*別途事前にウェブ講習が必要。

⑭ 救急医療情報キットをご活用ください

市は、「救急医療情報キット」を市内在住の希望者に無料で配布しています。緊急連絡先や持病、アレルギーなどの情報を記入した救急医療情報シートを同キットに入れ、もしもの時に救急隊員が見付けやすいよう、冷蔵庫の中に保管してください。また、同キットに保管する情報は定期的に確認し、変更があった場合には情報を更新してください⑮市内在住者⑯配布場所▶保健福祉センター医療健康課、市役所介護保険課、シリウス6階生涯学習センター、ベテルギウス、ポラリス、各学習センター、市消防本部、消防署各分署・出張所、市内各郵便局。その他、一部の薬局でも配布中。詳しくは、市のホームページをごらんください。



見付けやすいよう、冷蔵庫に保管します

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

~15:00⑭保健福祉センター⑮市内在住の3歳以上の未就学児と保護者(保護者のみの参加も可)⑯先着15組⑰親子(母子)健康手帳、筆記用具⑱直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

⑮ 健康寿命をのばそう! 各回まるごと講座

運動、栄養、口腔に関する専門職による講話や、健康遊具の実践など⑮①4/7・14・21、6/30の火曜日13:00~14:45、②4/16・23・30、6/18の木曜日13:00~14:45(いずれも全4回)⑭①渋谷学習センター、②桜丘学習センター⑮市内在住者⑯各先着20人⑰市理学療法士ほか⑱動きやすい服装、歩きやすい靴、タオル⑲電話、ウェブ、市公式LINEで。

⑯ プレママ・パパ教室

①妊娠中の食事、育児のこと、参加者ど

うしや先輩ママとの交流、②産後の健康管理、育児・妊婦体験⑮①4/8(水)・②25(土)9:00~11:15(全2回)⑭地域医療センター⑮市内在住の初めての出産を迎える妊婦(出産予定7~10月)とパートナー⑯先着30組⑰親子(母子)健康手帳、筆記用具⑱直接または電話で。

⑰ 健康普及員 月例ウォーキング

⑰引地台公園・引地川川下りコースを歩く⑮4/11(土)10:00~12:00⑭桜ヶ丘駅西口集合・解散⑰帽子、飲み物⑱不要。

⑱ 2歳児歯科相談

歯科医の診察、育児や栄養、歯の個別相談など⑮4/22(水)12:50~13:20~⑭いずれも地域医療センター⑮市内在住の2歳~2歳11か月の子と保護者⑯各先着15組⑰親子(母子)健康手帳、子どもの

歯ブラシ⑱直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

⑲ 公認心理師による 認知症介護者個別相談

認知症の人を在宅で介護する家族の個別相談⑮4/27(月)13:30~14:30~15:30~(いずれも40分)⑭保健福祉センター⑮認知症の人を介護する家族など(本人または家族が市内在住者)⑯各1人⑰電話で。

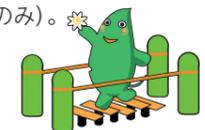
⑳ 3月は自殺対策強化月間

3月は、進学や就職、新生活の準備など、環境の変化が重なり、心が疲れやすい時期です。「なんとなく辛い」「しんどい」と感じたら、相談のサインです。悩みは、言葉にすることで軽くなることがあります。一人で抱え込まず、身近な人や相談窓口にご相談ください/こころの健康相談▶保健師による健康相談、利用可能な社会資源に関する情報提供や必要な支援を案内します。また、保健師による精神疾患に関する面談(予約制)もできます。同課へお問い合わせください。



㉑ ヤマトン健康ポイント 失効にご注意を

昨年4/1~今年3/31に20⑳たまったカードの応募締め切りは7/10(金)です。20⑳に満たなかった場合でも、今年4/1以降のポイントと合わせて20⑳に達すれば応募できます(1人1口のみ)。



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 ①(261)7129
※いずれも②同センター。

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⑮4/10(金)9:00~15:30⑯発達の遅れや慢性疾患・障がいがある乳幼児。

エイズ検査(電話予約)

⑮4/14・21(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。

B・C型肝炎検査(電話予約)

⑮4/20(月)9:00~10:30⑯39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。

㉒ 集団がん検診、女性のための健康診査

⑮①②③保健福祉センター(②の乳(マンモ)は地域医療センター)、④地域医療センター⑯各検査項目定員あり(定員を超えた場合は抽選)⑮①②③3/25(水)・④23(月)(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、対象者に送付している検診・健診ガイドをごらんください。



検査項目	肺	胃	大腸	乳(マンモ)	子宮(頸部)
	40歳以上				女性
日にち				40歳以上	20歳以上
①4/24(金)	○	○	○	○	○
②4/30(木)	○	○	○	○	○
③5/10(日)	○	○	○	○	○

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
④5/16(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	

㉓ 来年度の大和市検診・健診の受診は 4/20から

来年度のがん検診や特定・長寿健診などの対象者に、受診券と「大和市検診・健診ガイド」を4月以降に発送します。受診できるのは4/20(月)からです。受診の際は、受診券を必ず提出してください。受診券が届かない場合は、お問い合わせください。

