

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
- 健** :健康づくり推進課 ☎(260)5663
- 障** :障がい福祉課 ☎(260)5665
- 人** :人生100年推進課 ☎(260)5612

※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 **5**ポイ

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**5/12(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**4/28(木)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**①4/11(月)・②19(火)・③27(水)、④5/9(月)いずれも9:30~10:30 **場**①④地域医療センター、②渋谷学習センター、③シリウス3階屋内子ども広場 **対**市内在住者 **持**母子健康手帳 **申**直接または電話、ウェブ予約で。※電話相談は随時受け付け。

健 介護予防セミナー **3**ポイ

①「食事から始める健康長寿」、②③「運動から始める健康長寿」 **日**①4/14・②21・③28いずれも木曜日13:30~15:00(③は14:30まで) **場**①渋谷学習センター、②ポラリス、③地域医療センター **対**60歳以上の市内在住者 **定**各先着20人 **持**①市管理栄養士、②③市理学療法士 **持**②③飲み物、動きやすい服装 **申**電話で。

す もぐもぐ(ごっくん・かみかみ)教室 **5**ポイ

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**4/15(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、②は飲み物も **申**直接または電話、ウェブ予約で。

医 集団がん検診 **5**ポイ

日①5/28(土)・②29(日)、③6/7(火)・④17(金) **場**①地域医療センター、②③④保健福祉センター(④の乳がんマンモグラフィは地域医療センター) **定**①65人、②~④200人(いずれも定員を超えた場合は抽選。①③は保育あり **対**生後6か月以上の未就学児 **定**45人) **持**令和4年度がん検診受診券 **申**①②4/11(月)・③④4/20(水)(いずれも必着)までに、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(①③で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。市のホームページから電子申請または電話も可 / **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。



電子申請

検査項目	費用	対象	① 5/28	② 5/29	③ 6/7	④ 6/17
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。

②~④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 **5**ポイ

日6/19(日)午前(時間は後日通知) **場**渋谷学習センター **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**4/11(月)(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。市のホームページから電子申請または電話も可 / **注意**▶健康状態によって受診できない場合があります。



電子申請

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58年4/1~平成17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	昭和58年4/2~平成5年4/1生まれ
乳がん(超音波)	1,200円	
子宮頸がん(細胞診)	900円	昭和58年4/1~平成15年4/1生まれ

す 1歳児育児教室 **5**ポイ

育児と食事、卒乳、トイレトレーニング **日**4/18(月)10:00~11:30 **場**地域医療センター **対**市内在住の1歳~1歳3か月の子と保護者 **定**先着15組 **持**母子健康手帳、筆記用具 **申**直接または電話、ウェブ予約で。

健 健康遊具体験会 **3**ポイ

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**①4/19(火)13:00~14:30・②27(水)13:00~15:00 **場**①さくら公園ほか(集合は柳橋コミセン)、②中央林間三丁目公園ほか(集合は緑野コミセン) **対**いずれも市内在住者 **定**各先着15人 **持**市理学療法士 **持**飲み物、タオル、室内シューズ、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。

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**4/20(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**直接または電話、ウェブ予約で。

健 シリウス、ポラリスで健康度チェック **1**ポイ

体組成計、骨健康度測定器などで測定し、アドバイスが受けられます。4月からシリウスに肌年齢測定器を増設。肌の健康度もチェックできます **日**①4/21(木)・②26(火)いずれも9:30~13:00(1回30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。

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**4/26(火)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。

こ こどもーる鶴間「はぐくねっと」はぐサポーター説明会・交流会

「はぐくねっと」の子育てサポーターによる子育てを応援する活動の紹介と交流会 **日**4/26(火)10:00~12:00 **場**保健福祉センター **定**10人 **持**筆記用具 **申**電話で認定NPO法人地域家族しんちゃんハウス ☎(275)7955へ。

人 公認心理師による認知症相談・介護者交流会

①認知症の人を介護する家族のための相談会、②認知症の人の介護について語り合う介護者交流会 **日**①4/26(火)13:30~14:30~15:30~(いずれも40分)、②5/10(火)13:30~15:30 **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**①各1人、②10人 **申**電話で。

人 介護者教室

「火を使わないお灸でセルフケア」 **日**4/27

5月の救命講習会

☎(260)5751 救急救命課

1ポイ **大**ポイ

①②普通救命講習会Ⅰ、③④普通救命講習会Ⅲ(小児・乳児の心肺蘇生法とAED使用法) **対**いずれも市内在住・在勤・在学者 **定**各先着①②8人・③④6人 **持**筆記用具、実技ができる服装で。※申し込み者が5人未満の場合、中止することがあります。※専用駐車場はありません。

講習会名	とき		ところ	申し込み締切日	
	講義	実技			
普通救命Ⅰ	①5/12(木)	ウェブ講習※1(日時は任意)	9:00~11:00 13:30~15:30	市消防本部	5/ 2(月)
	②5/20(金)	13:30~14:30	14:40~16:30		5/13(金)
普通救命Ⅲ	③5/24(火)	ウェブ講習※1(日時は任意)	9:00~11:00 13:30~15:30	市消防本部	5/17(火)
	④5/30(月)	9:00~10:00※2	10:10~12:00		5/23(月)

※1パソコンやスマートフォン、タブレット端末で学べる講義。

※2ウェブ講習も選べます。

(水)13:30~15:00 **場**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) **対**市内在住の介護者など **定**先着6人 **持**医療リハビリマッサージはるの陽千葉直樹氏 **日**4/20(水)までに、電話で南林間地域包括支援センター(サンホーム鶴間) ☎(271)5706へ。

す プレママ・パパ教室 **大**ポイ

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**①5/11(水)・②20(金)・③25(水)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(出産予定日が9~11月)とパートナー **定**先着15組 **持**母子健康手帳、筆記用具 **申**直接または電話で。

人 介護者茶話会

介護者どうし自由に話す **日**5/16(月)13:30~15:00 **場**サンホーム鶴間(西鶴間8-1-2) **対**市内在住の介護者など **定**10人 **申**5/15(日)までに、電話で鶴間地域包括支援センター(サンホーム鶴間) ☎(271)2770へ。

健 食生活改善推進員養成講座 **1**回 **1**ポイ **大**ポイ

食生活や健康づくりについて学ぶ。講座修了後は「大和市食生活改善推進員」としてボランティア活動に参加 **日**5/18~9/29の月1~2回9:30~12:00(全8回、13:00までの場合あり) **場**地域医療センターほか **対**市内在住者 **定**先着30人 **持**市管理栄養士、市保健師ほか **費**調理実習は1回300円(計2回) **申**5/11(水)までに電話で。市のホームページから電子申請も可。

健 ヤマトン健康ポイントにご応募を

応募締め切りは4/10(日)です。景品はお米(国産5kg)です。たくさんの応募をお待ちしています。

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 **大**ポイ(261)7129

すこやか療育歯科相談(電話予約) 口に関する相談、食べ方相談、定期歯科検診など **日**5/19(木)9:30~15:30 **場**同センター **対**障がいや慢性疾患がある乳幼児。