

# 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
- 人：人生100年推進課 ☎(260)5612

※車でのご来場はご遠慮ください。

## 教室・相談

### 人 介護者教室

いずれも 対 市内在住の介護者など/「低栄養と認知症について」▶ 日9/10(土)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) 定 先着8人 講 健ナビ薬樹薬局南林間薬剤師 斎藤俊太氏・管理栄養士 板津沙也佳氏 申 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/新しい時代の介護予防体操▶ 日9/22(木)13:30~15:30 場 大和YMCA(大和東3-3-16) 定 先着8人 講 湘南とつかYMCAウエルネススポーツクラブ健康運動指導士 瀬戸俊孝氏 申 電話で深見大和地域包括支援センター(大和YMCA) ☎(264)3192へ。

### 健 シリウス、ポラリスで健康度チェック 1ポイント

体組成計、骨健康度測定器、電動血圧計などで測定し、市保健師などからアドバイスを受けられます 日①9/13(火)・②30(金)いずれも9:30~13:00(1回30分) 場①ポラリス、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 各開催日の前日までに電話で。

### 健 健康遊具体験会 3ポイント

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①9/13(火)・②27(火)・③29(木)、④10/11(火)・⑤20(木)いずれも13:00~14:30 場①②④深見台1号公園ほか(集合はシリウス6階生涯学習センター)、③⑤

いちょう団地1号公園ほか(集合は下和田コミセン) 対 市内在住者 定 各先着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。

## 医 集団がん検診 5ポイント

日①10/22(土)・②31(月)、③11/4(金)・④11(金)・⑤13(日)・⑥22(火)(④は午後のみ) 場 いずれも保健福祉センター(②の乳がんマンモグラフィと④は地域医療センター) 定 各200人(④は65人。いずれも定員を超えた場合は抽選。④⑥は保育あり 対 生後6か月以上の未就学児 定 各45人) 持 令和4年度がん検診受診券 申 ①②③9/12(月)・④⑤⑥20(火)(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(④⑥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▶通院中の人は、申し込む前に必ず主治医に相談してください。詳しくは検診・健診ガイドをごらんください。



検査項目	費用	対象 年齢は 来年4/1時点	①10/22 ②10/31 ③11/4	④11/11	⑤11/13 ⑥11/22
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。

①②③⑤⑥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ポイント

日11/11(金)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 9/12(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。



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	
	乳がん(超音波)	1,200円	昭和58年4/2~平成5年4/1生まれ
	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

### 人 介護者茶話会

介護者どうし自由に話す 日9/16(金)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 電話で鶴間地域包括支援センター(サンホーム鶴間) ☎(271)2770または南林間地域包括支援センター(サンホーム鶴間) ☎(271)5706へ。

### 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①9/20(火)・②29(木)、③10/3(月)いずれも9:30~10:30 場①緑野コミセン、②子育て支援センター、③地域医療センター 対 市内在住者 持 親子(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 健康づくり料理教室 3ポイント

発酵食品の講義、塩こうじ作り、塩こうじを使った調理実習 日9/21(水)10:00~13:00 場 シリウス6階生涯学習センター 対 市内在住者 定 先着15人 講 大和市食生活改善推進員、市管理栄養士 持 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、ふた付きの保存容器、筆記用具 申 9/16(金)までに電話、ウェブ予約で。住所、氏名、電話番号、生年月日を記載し、ファクス(260)1156も可。

## 医 特定健診・長寿健診を11月末まで延長 5ポイント

年に一度、体のチェックと病気予防のために、ぜひ受診しましょう 場 協力医療機関 対 特定健診:40歳以上(来年3月末時点)の国民健康保険加入者、長寿健診:後期高齢者医療制度加入者 持 受診券、健康保険証 申 電話などで協力医療機関へ。※送付済の受診券の有効期限の記載が9月末となっていますが、11月末までそのまま利用できます。紛失の場合は再交付しますのでお問い合わせください。※現在治療中の人は、申し込む前に主治医に相談してください。

## 人 脳とからだの健康チェック 3ポイント

日時	場所
※時間は9:30~10:40~13:00~14:10~(各回60分程度)	
10/6(木)・12(水)・17(月)・21(金)・25(火)	保健福祉センター
10/13(木)	シリウス6階生涯学習センター
10/18(火)	渋谷学習センター

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。

### す 2歳児歯科相談

歯科医師による診察、育児や栄養、歯の個別相談 日9/21(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 親子(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。

### 人 運動による認知症予防セミナー 3ポイント

自宅で一人でもできるコグニサイズの講座 日①9/28(水)、②10/4(火)いずれも10:00~12:00 場①シリウス内サブホール、②ポラリス 対 65歳以上の市内在住者 定 各先着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 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問題に答えるコグニバイク。ゲーム感覚で楽しく認知症予防に取り組みます 日9/30(金)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 プレママ・パパ教室 1ポイント

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、産後の体調管理 日①10/5(水)・②17(月)・③22(土)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(出産予定月が来年2月~4月)とパートナー 定 先着15組 持 親子(母子)健康手帳、筆記用具 申 直接または電話で。

### す もぐもぐ(ごっくん・かみかみ)教室 1ポイント

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10/5(水)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 親子(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。

### す 1歳児育児教室 1ポイント

育児と食事、卒乳、トイレトレーニング 日10/17(月)10:00~11:30 場 シリウス6階生涯学習センター 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 親子(母子)健康手帳、筆記用具 申 直接または電話、ウェブ予約で。

### 人 公認心理師による認知症相談

公認心理師が認知症の人を介護する家族の相談に応じる 日10/18(火)13:30~14:30~15:30~(各回40分) 場 いずれも保健福祉センター 対 認知症の人を介護する家族など(本人または家族のどちらかが市内在住者) 定 各回1人 申 電話で。

### 医 献血にご協力ください

日10/19(水)①9:30~12:00・②14:15~16:30 場①大和税務署、②大和駅北口 申 不要。

## 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

精神保健福祉相談(電話予約) 日10/6・27いずれも木曜日13:30~15:30 対 心の健康について相談したい人。