

# 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 来年1/12(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 12/28(水)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 ①12/12(月)・②20(火)・③来年1/11(水)いずれも9:30~10:30 場 ①シリウス3階屋内こども広場、②渋谷学習センター、③ポラリス 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。

### 人 介護者教室

「栄養講座と全身スッキリ健康体操」をテーマに虚弱を予防する食事を学ぶ 日 12/12(月)14:30~16:00 場 ポラリス 対 市内在住の介護者など 定 先着20人 講 中北薬品(株)管理栄養士 宮崎紗也加氏 申 電話で中央林間地域包括支援センター ☎(271)5572へ。

### 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、市保健師などからアドバイスを受けられます 日 ①12/13(火)・②23(金)いずれも9:30~13:00(各回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。

### 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 12/14(水)13:00~13:30 場 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。

## 医 集団がん検診

日 ①来年2/3(金)・②4(土)・③14(火)・④27(月)(②は午後のみ) 場 ①②地域医療センター、③④保健福祉センター 定 ①80人、②65人、③④各200人(いずれも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4年度がん検診受診券 日 ①②12/12(月)・③④20(火)(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(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	① 2/3	② 2/4	③ 2/14	④ 2/27
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。

③④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

日 来年2/4(土)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 12/12(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年齢、人数も)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。

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 認知症カフェ

物忘れがある人や家族、専門職などが交流する/いずれも 対 物忘れが心配な人、物忘れのある人、地域の人など/野ばらカフェ▶ 日 12/20(火)14:00~15:30 場 ロゼホームつきみ野(下鶴間418-2) 申 下鶴間つきみ野地域包括支援センター ☎(272)7061へ/クローバーカフェ▶ 日 12/24(土)13:30~15:00 場 サンホーム鶴間(西鶴間8-1-2) 定 15人 申 12/23(金)までに鶴間地域包括支援センター ☎(271)2770へ。

### 人 市民のための認知症講座

認知症疾患医療センター主催。認知症を学び理解し、認知症になりにくい生活を学ぶ講座 日 12/22(木)15:00~16:00 場 地域医療センター 対 市内在住・在勤者 定 先着50人 申 電話で認知症疾患医療センター(たなかクリニック) ☎(200)3322へ。氏名、電話番号を記載し、ファクス(200)3323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 12/23(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。

### 人 土曜日のケアラズカフェ(介護者のつどい)

介護者どうして語り合う 日 来年1/7(土)13:00~14:30 場 下草柳コミセン 対 市内在住の介護者など(通いなどで市外在住も可) 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 脳とからだの健康チェック

タブレット端末での認知機能検査、体力測定、認知症予防の話など 日 ①来年1/11(水)・②12(木)・③13(金)・④16(月)・⑤18(水)・⑥24(火)・⑦25(水)いずれも9:30~10:40~13:00~14:10(各回60分程度) 場 ①渋谷学習センター、②~⑥保健福祉センター、⑦シリウス6階生涯学習センター 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。

### 健 介護予防セミナー

①美味しく手軽な減塩講座、②肩こり解消! タオル体操 日 ①来年1/12・②19いずれも木曜日13:30~15:00 場 ①渋谷学習センター、②ポラリス 対 60歳以上の市内在住者 定 各先着20人 講 ①市管理栄養士、②市理学療法士 持 ②動きやすい服装、タオル、飲み物 申 電話で。

### 健 健康遊具体験会

健康遊具を使った体力づくり。身体状態に合った運動習慣を身に付ける。雨天時は室内プログラムのみ 日 ①来年1/17、②2/21・③3/14いずれも火曜日13:00~14:30 場 渋谷1号公園・2号公園(集合は渋谷学習センター) 定 各先着15人 講 市理学療法士 持 動きやすい服装、歩きやすい靴、タオル、飲み物 申 電話で。

### す プレママ・パパ教室

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 ①来年1/20(金)・②24(火)・③30(月)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(出産予定月来年5~7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。

### 人 運動による認知症予防セミナー

頭とからだを同時に鍛えるコグニサイズ 日 ①来年1/20(金)・②23(月)いずれも14:30~16:30 場 ①渋谷学習センター、②ポラリス 対 65歳以上の市内在住者 定 各先着15人 申 電話で。住所、氏名、電話番号を記載し、ファクス(262)0999も可。

### 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 来年1/24(火)10:00~12:00 場 オンライン開催(ZOOM)

### 医 骨粗しょう症検診は1月末まで

対象者には7月に受診券を発送済みです 場 協力医療機関 対 今年度中に40、45、50、55、60、65、70歳になる女性 費 1,000円 持 受診券はがき、健康保険証 申 電話などで協力医療機関へ。※受診券を紛失した場合は再交付しますのでお問い合わせください。

定 先着80人 講 (社福)大和しらかし会臨床心理士 申 1/19(木)までに大和しらかし会松風園のホームページ内「講座・研修会の最新情報」から。

### 人 公認心理師による認知症相談・介護者交流会

いずれも 場 保健福祉センター 対 認知症の人在宅で介護する家族など(本人または家族のどちらかが市内在住者) 申 電話で/①個別相談▶ 日 来年1/24(火)13:30~14:30~15:30(各回40分) 定 各回1人/②交流会▶ 日 1/31(火)13:30~15:30 定 10人。

### す 食育講演会「乳児期の食物アレルギーと離乳食について」

食物アレルギーの仕組みや、アレルギー予防のための離乳食の進め方やポイントなど 日 来年1/24(火)14:00~15:00 場 地域医療センター 対 市内在住の離乳開始前ごろから離乳完了期の子どもがいる保護者など 定 先着40組 講 市立病院小児科医長 早野聡子 持 親子(母子)健康手帳 申 直接または電話、ウェブ予約で。

### 医 65歳以上のインフルエンザ予防接種(定期接種)は12月末まで

本人が接種を希望する場合は、協力医療機関で予約のうえ、接種を受けてください(義務ではありません) 費 2,000円 持 健康保険証。

### 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。

精神保健福祉相談(電話予約) 日 1/12(木)・20(金)・26(木)いずれも13:30~15:30 対 心の健康について相談したい人。

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 1/19(木)9:30~15:30 対 発達の遅れや慢性疾患・障がいがある乳幼児。

認知症相談(電話予約) 日 1/17(火)13:30~15:30 対 認知症などで困っている人とその家族など。