

健康のページ

保健福祉センター

- 福**：健康福祉総務課 ☎(260)5604
- 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 障がい者(児)歯科健診 5ポイント
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2/9(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 2/1(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 ①1/16(月)・②24(火)・③2/10(金)いずれも9:30~10:30 場 ①地域医療センター、②子育て支援センター、③渋谷学習センター 対 市内在住者 定 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 介護者茶話会
介護者どうし自由に話す 日 1/16(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 電話で鶴間地域包括支援センター ☎(271)2770または南林間地域包括支援センター ☎(271)5706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。市保健師などからアドバイ

スも 日 ①1/17(火)・②26(木)いずれも9:30~13:00(30分ごとに実施) 場 ①シリウス4階健康度見える化コーナー、②ポラリス 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。

人 介護者の会 ぽっとホットサロン

介護者どうし語り合う 日 1/17(火)13:30~15:30 場 ロゼホームつきみ野(下鶴間418-2) 対 市内在住の介護者など 定 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。

す もぐもぐ(ごっくん・かみかみ)教室

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 1/20(金)、2/1(水)いずれも①9:45~11:15・②13:30~15:00 場 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は保護者の飲み物も 申 直接または電話、ウェブ予約で。

す 1歳児育児教室

育児と食事、卒乳、トイレトレーニング

日 ①1/23(月)・②2/7(火)いずれも10:00~11:30 場 ①地域医療センター、②子育て支援センター 対 市内在住の1歳~1歳3か月の子と保護者 定 各先着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。

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 1/25(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。

人 認知症カフェ

やまとカフェ▶認知症の本人と家族を中心に気軽に交流、ミニ講話や個別相談も 日 1/26(木)13:30~15:00 場 保健福祉センター 対 認知症の人と家族、物忘れなどの不安がある人 定 先着15人 申 1/25(水)までに電話で/市場カフェ▶認知症の人や家族、物忘れの心配がある人が気軽に楽しめる場所 日 1/27(金)13:30~15:00 場 大和YMCA(大和東3-3-16) 対 市内在住者 定 先着8人 申 電話で深見大和地域包括支援センター ☎(264)3192へ/カフェれんげ▶認知症の人や家族、近

所の人が体操やクラフト製作を通して交流 日 2/11(祝)13:30~15:00 場 下和田の郷 対 65歳以上の認知症の人と家族、近隣の人など 定 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。

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、産後の体調管理 日 ①2/1(水)・②6(月)・③10(金)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6~8月)とパートナー(1人での参加も可) 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

自宅で一人でもできるコグニサイズの講座 日 2/6(月)14:00~16:00 場 シリウス内サブホール 対 65歳以上の市内在住者 定 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。

健 介護予防セミナー

自分の体を見直しながら、継続的に介護予防①嘔めるお口で転倒・認知症予防、②アンチエイジングとフレイル予防 日 ①2/9(木)13:30~15:00、②14(火)14:00~16:00 場 ①渋谷学習センター、②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 講 ①市歯科衛生士、②理学療法士 持 ②飲み物、動きやすい服装 申 電話で。

人 ケアラーズカフェ 輪~つながり

介護者どうし語り合う 日 2/10(金)13:00~15:00 場 渋谷学習センター 対 市内在住の介護者など 定 先着10人 申 2/9(木)までに電話で福田南地域包括支援センター ☎(269)9001へ。

福 日赤救急法救急員養成講習会(救急法基礎講習を含む)

急病・けが(止血法、足帯法、固定法)の手当てや骨折の手当て、搬送法、救護の技術を学ぶ 日 2/11(祝)・12(日)・18(土)9:00~17:00(全3回) 場 保健福祉センター 対 15歳以上の市内在住・在勤・在学者 定 先着10人 講 日本赤十字社神奈

川支部指導員 費 3,300円 持 筆記用具。動きやすい服装で 日 1/25(水)までに直接または電話で保健福祉センター健康福祉総務課へ。住所、氏名、生年月日、電話番号を記載し、ファクス(262)0999も可。※受講者が一定数に達しないときは中止の場合あり。

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在宅で介護する家族の悩みの相談に応じる個別相談 日 2/14(火)13:30~14:30~15:30~(いずれも40分) 場 保健福祉センター 対 認知症の人を介護する家族など(本人または家族のどちらかが市内在住者) 定 各1人 申 電話で。

す 妊娠や子育ての悩みは気軽に相談を

場 いずれも保健福祉センター/子育て何でも相談・応援センター▶妊娠を考えたときから出産、子育て期まで。妊娠中の体調や赤ちゃんの育児、子どもとの接し方などの悩みに保健師や相談員が応じます 日 月~金曜日8:30~17:00(祝日を除く) 問 同センター ☎(260)5675/助産師さん何でも相談▶妊娠中の体のことや出産に関する不安、赤ちゃんが母乳を飲まないなどの悩みに助産師が応じます 日 火・木曜日10:00~15:00(祝日を除く) 申 電話で。

医 献血にご協力ください

日 1/20(金)14:00~16:00 場 市役所本庁舎正面玄関前 申 不要。※献血可能対象年齢など、詳しくは神奈川赤十字血液センターのホームページをごらんください。

健 ヤマトン健康ポイントにご応募を

応募締め切りは1/10(火)です。景品はお米(国産5kg)です。今回は2,716枚の応募がありました。今回もたくさんのお応募をお待ちしています。※今号広報と併せてポイントカードを自治会経由で配布します。

医療費通知を発送 ☎(260)5115 保険年金課

大和市国民健康保険加入世帯と神奈川県後期高齢者医療制度加入者には、下表のとおり医療費の額などを郵送でお知らせします(一部世帯を除く)。

		大和市 国民健康保険 加入世帯	神奈川県 後期高齢者医療 制度加入者
1 回目	発送時期	1月中旬頃	2月中旬頃
	対象診療月	昨年 1~10月	昨年 1~11月
2 回目	発送時期	3月上旬頃	3月中旬頃
	対象診療月	昨年 11・12月	昨年 12月

※医療費通知に記載された一部負担金の額は実際に支払った金額と異なる場合があります。
※確定申告における医療費控除については、税務署へお問い合わせください。

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」
毎月 22 禁煙の日

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

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 2/1(水)9:30~15:30 対 発達の遅れや慢性疾患・障がいがある乳幼児。

精神保健福祉相談(電話予約)
日 2/2(木)・8(水)・16(木)いずれも13:30~15:30 対 心の健康について相談したい人。

エイズ検査(電話予約)
日 2/7・14・28いずれも火曜日13:10~15:50。※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)
日 2/20(月)9:00~10:30 対 39歳以下で市や会社実施する肝炎ウイルス検査対象外の人。

認知症相談(電話予約)
日 2/21(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。