

# 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
- 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。



## 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①3/13(月)・②24(金)、③4/10(月)いずれも9:30~10:30 場①③地域医療センター、②子育て支援センター 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 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①3/14(火)・②24(金)いずれも9:30~13:00(30分ごとに実施) 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3/15(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。

### す 幼児のおべんとう教室 1ポイント

子どもにおすすめの食事とお弁当作り 日3/23(木)13:30~15:00 場地域医療センター 対市内在住の3歳以上の未就学児と保護者 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 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3/24(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 脳とからだの健康チェック 3ポイント

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①4/6(木)・

## 医 集団がん検診 5ポイント

日①4/15(土)・②26(水)、③5/14(日)・④15(月)・⑤20(土) 場いずれも保健福祉センター(②④の乳がんマンモグラフィは地域医療センター) 定各200人(定員を超えた場合は抽選) 持令和5年度がん検診受診券 日①3/10(金)・②20(月)・③④⑤31(金)(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 4/15	② 4/26	③ 5/14	④ 5/15	⑤ 5/20
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		○	○	○	○	○
乳がんマンモグラフィ	2,000円	40歳以上の女性	○	○	○	○	○
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。

①~⑤と同時に結核検診(胸部レントゲン)を実施 日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5/27(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) 持生後6か月以上の未就学児 定45人 申3/15(水)(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59年4/1~平成18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
	子宮頸がん(細胞診)	900円

②13(木)・③18(火)・④19(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、②③保健福祉センター、④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 健康遊具で介護予防 3ポイント

室内運動と公園の健康遊具を使った運動教室ほか。雨天時は室内プログラムのみ 日①4/6(木)・②11(火)・③20(木)・④25(火)いずれも13:00~14:30 場①③南林間中央公園ほか(集合は南林間コミセン)、②④大野1号公園ほか(集合は上草柳コミセン) 定各先着15人 持市理学療法士 持動きやすい服装、歩きやすい靴、室内シューズ、タオル 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、産後のお母さんの体調管理 日①4/7(金)・②

19(水)・③24(月)9:00~11:15(③は9:15~、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8~10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4/7(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。

### 健 健康普及員 月例ウォーキング 3ポイント

大和市ウォーキングマップを使い「自然の森・さくらの散歩道コース」を歩く 日4/8(土)10:00~12:00(雨天中止) 場中央林間東急スクエア前集合、解散 持帽子 申不要。

## 医 成人用肺炎球菌予防接種 今年度対象者の接種期間は3/31(金)まで

場協力医療機関 対過去に23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)を受けたことがなく、大和市に住居登録があり、次の①②のいずれかに該当する人/①今年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人、②接種当日に60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の疾患またはヒト免疫不全ウイルスにより身体障害者手帳1級程度の障がいがある人(受診の際、同手帳の写しまたは診断書が必要) 費3,000円(生活保護受給者は生活保護費受給票、中国残留邦人等は本人確認の提示で無料) 持健康保険証 申協力医療機関で確認。※詳しくは市のホームページをごらんになるか、医療健診課へお問い合わせください。

## 4月の救命講習会 ☎(260)5751 救急救命課 1ポイント

①普通救命講習会Ⅰ、②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・在勤者 定各先着①16人・②12人 持筆記用具、実技ができる服装で。 申電話で。①は市のホームページから電子申請も可。※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	日時		場所	申し込み締切日
	講義	実技		
普通救命Ⅰ	4/17(月) 13:30~14:30	14:40~16:30	市消防本部	4/10(月)
普通救命Ⅲ	4/20(木) ウェブ講習*(日時は任意)	13:30~15:30		

※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。事前学習が必須。

### 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悩みの相談に応じる個別相談 日4/25(火)13:30~14:30~15:30~(いずれも40分) 場保健福祉センター 対認知症の人在宅で介護する家族など(本人または家族が市内在住者) 定各回1人 申電話で。

## 健 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20ポイントたまったカードの応募締め切りは4/10(月)です。※20ポイントに満たなかった場合でも、4/1以降のポイントと合わせて20ポイントたまれば応募できます(1人1回のみ。応募締め切りは7/10(月))。

## 医 子ども予防接種週間

3/1~7は「子ども予防接種週間」です。ワクチンで防ぐことができる病気から、子どもたちを守りましょう。親子(母子)健康手帳の予防接種の記録を確認し、4月の入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませておきましょう。

## 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 問(261)7129

エイズ検査(電話予約) 日4/4~25の毎週火曜日13:10~15:50。※相談は毎週月~金曜日8:30~12:00・13:00~17:15。

精神保健福祉相談(電話予約) 日4/6・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。

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4/19(水)9:30~15:30 持発達の遅れや慢性疾患・障がいがある乳幼児。

B・C型肝炎検査(電話予約) 日4/24(月)9:00~10:30 持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。