

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

保健福祉センター 別館

- 健:健康づくり推進課 ☎(260)5663
- ※車でのお来場はご遠慮ください。

人 認知症カフェ

認知症の人や家族、専門職などが交流/カフェれんげ ▶ 5/11、6/8いずれも土曜日13:30~15:00 場 下和田の郷 市内在住者 ☎各先着15人 申電話で桜丘・和田地域包括支援センター ☎(268)2621へ。

す 育児相談

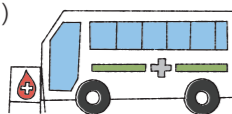
保健師、管理栄養士による健康や育児、食事などの相談 ①5/13、②6/10いずれも月曜日9:30~10:30 場 地域医療センター 市内在住者 ☎親子(母子)健康手帳 申直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。※電話相談は随時受け付け。

人 介護者教室

いずれも市内在住の介護者など/健康運動教室 ▶ 5/14(火)14:30~16:00 場 渋谷学習センター 定先着40人 申健康運動指導士 遠藤恵美氏 持タオル、動きやすい服装 申電話で福田南地域包括支援センター ☎(269)9001へ/福祉用具体験会 ▶ 5/16(木)13:30~15:00 場 まごころ地域福祉センター 定先着20人 申フランスベッド(株)福祉用具専門相談員 申電話で福田北地域包括支援センター ☎

医 献血にご協力ください

5/25(土)10:00~12:00・13:30~16:00 場 桜ヶ丘中央病院職員駐輪場(福田1-7-1) 申不要。



(267)9992へ/高齢者施設の選び方 ▶ 5/18(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15人 申神奈川ロイヤル(株)入居相談員 申5/17(金)までに電話で南林間地域包括支援センター ☎(271)5706へ/健康体操で元気ハツラツ ▶ 5/22(水)13:30~15:00 場 草柳コミセン 定先着15人 申fureai大和西店管理者 永井梓氏 申電話で上草柳・中央地域包括支援センター ☎(263)1108へ/健康体操~いつまでも元気な身体でいる為 ▶ 5/23(木)13:30~15:00 場 相鉄コープ自治会館(上和田181-3) 定先着15人 申(有)ピーアウェイ 久野秀隆氏 申電話で桜丘・和田地域包括支援センター ☎(268)2621へ/認知症について ▶ 5/30(木)13:30~15:00 場 サンホーム鶴間(西鶴間8-1-2) 定先着20人 申理学療法士 岡原隆之介氏 申5/29(水)までに電話で鶴間地域包括支援センター ☎(271)2770へ/笑いヨガ ▶ 5/31(金)13:30~15:00 場 プレマ会みなみ風(上草柳164-5) 定先着20人 申ラフターヨガ hoihoi代表 鈴木斎氏 申5/28(火)までに電話で在宅介護支援センターみなみ風 ☎(264)1000へ。

1歳児育児教室 育児と食事、卒乳、トイレトレーニング 5/17(金)10:00~11:30 場 地域医療センター 市内在住の1歳~1歳3か月の子と保護者 ☎先着25組 申親子(母子)健康手帳、筆記用具 申直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

人 介護者交流会

いずれも市内在住の介護者など/ほっとホットサロン ▶ 5/17(金)13:30~15:30 場 ロゼホームつきみ野(下鶴間418-2) 定10人 申電話で下鶴間つきみ野地域

人 脳とからだの健康チェック

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 65歳以上の市内在住者 ☎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。

日時	場所
※時間は9:30~10:40~13:00~(各回60分程度)	
3(月)	シリウス6階生涯学習センター
5(水)・13(木)・14(金)・21(金)・24(月)	保健福祉センター
11(火)	渋谷学習センター

包括支援センター ☎(272)7061へ/介護者茶話会 ▶ 5/18(土)13:30~15:00 場 サンホーム鶴間(西鶴間8-1-2) 定10人 申電話で南林間地域包括支援センター ☎(271)5706または鶴間地域包括支援センター ☎(271)2770へ/ケアラズカフェ輪 ▶ 5/24(金)13:00~15:00 場 渋谷学習センター 定20人程度 申電話で福田南地域包括支援センター ☎(269)9001へ/介護者交流会 ▶ 5/28(火)13:30~14:30 場 ポラリス 定10人 申電話で中央林間地域包括支援センター ☎(271)5572へ。

人 認知症サポーター養成講座

認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者となるための講座 5/23(木)13:30~15:00 場 ロゼホームつきみ野(下鶴間418-2) 定先着10人 申地域包括支援センター職員 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 やまとイクメン講座

これから赤ちゃんを迎える喜びや不安を参加者どうして共有する 5/25(土)9:30~11:30 場 地域医療センター 市内在住のこれから父親になる(なつたばかりの)人とパートナー 定先着20組 申親子(母子)健康手帳、筆記用具 申直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

健 介護予防セミナー

「筋トレ・脳トレ・脂肪とれ!」 5/28(火)13:00~14:30 場 ポラリス 定60歳以上の市内在住者 ☎先着20人 申理学療法士 申筆記用具、動きやすい服装 申電話で。

す プレママ・パパ教室

- ①妊娠中の食事、離乳食のつづし方体験、
- ②妊娠・産後の健康管理、出産の経過と過

日=日時 場=会場 対=対象 定=定員 調=講師・出演者 費=費用 持=持ち物 申=申し込み方法 問=問い合わせ

ごし方、③育児・妊婦体験 ①6/5(水)・②17(月)・③22(土)9:00~11:15(③は9:15~・全3回) 場 地域医療センター 市内在住の初めての出産を迎える妊婦(出産予定9~11月)とパートナー 定先着20組 申親子(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

離乳食の進め方と育児について(①は離乳食のつづし方体験、②は試食あり) ①6/5(水)9:45~11:15・②25(火)13:30~15:00 場 ①地域医療センター、②保健福祉センター 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①15組・②25組 申親子(母子)健康手帳、筆記用具 申直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

健 健康寿命をのばそう! まるごと講座

運動、栄養、口腔に関する専門職による講話や、健康遊具の実践など、介護予防を丸ごと学ぶ 6/6~27の毎週木曜日13:00~15:00(全4回) 場 西鶴間コミセン 市内在住者 ☎先着20人 申理学療法士 申動きやすい服装、歩きやすい靴、室内シューズ、タオル 申電話で。

医 集団がん検診、女性のための健康診査

場 ①③渋谷学習センター、②④⑤保健福祉センター、⑥地域医療センター(③は午後のみ) 定各検査項目で定員あり(定員を超えた場合は抽選) 申①~③5/10(金)・④⑤20(月)、⑥5/15(水)(必着)までに市のホームページから電子申請、ファクス(260)1156、はがき、電話で。※詳しくは、対象者に送付している検診・健診ガイドをごらんください。



検査項目	肺	胃	大腸	乳(マンモ)	乳(超音波)	子宮
				女性		
日にち	40歳以上			40歳以上	30~39歳	20歳以上
①6/18(火)	○	○	○			○
②6/20(木)	○	○	○	○		○
③6/29(土) ※保育あり			○ 女性のみ	○	○	○
④7/4(木)・⑤7(日)	○	○	○	○		○

女性健康診査	女性健康診査(検尿、血液検査など)	結核	〈追加で受けられる項目〉	
			乳がん検診(超音波)	子宮がん検診
⑥7/17(水)(午前のみ)※保育あり	昭和60年4/1~平成19年4/1生まれ	昭和60年4/2~平成7年4/1生まれ	昭和60年4/1~平成17年4/1生まれ	

す 自閉症療育講座

「人とちがっていいんだよ その1~わが子の特性を見直してみよう!」 6/11(火)10:00~12:30 場 オンライン開催(ZOOM) 定先着80人 申(社福)大和しらかし会臨床心理士 申6/6(木)までにウェブ予約で。

健 介護予防サポーター交流会~介護予防サポーター活動を知ろう

介護予防サポーターの自主活動報告と交流会 6/12(水)10:00~12:00 場 渋谷学習センター 対介護予防サポーターまたは同サポーターとして活動したい人 定先着70人 申5/24(金)までに電話で。

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 6/19(水)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30人 申電話で。

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在宅で介護する家族の悩みの相談に応じる個別相談 6/26(水)9:30~10:30・11:30~(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(本人または家族が市内在住者) 定各1人 申電話で。

健 5/31はWHO「世界禁煙デー」

喫煙は、脳血管疾患や慢性閉そく性肺疾患(COPD)、糖尿病などの生活習慣病や、認知症、骨折などのリスクを高めるとされています。健康づくり推進課では禁煙に関する相談を受け付けています。気軽にご相談ください。

医 風しんの追加的対策のクーポン期限は来年2月まで

昭和37年4/2~同54年4/1生まれの男性は、これまで公的に風しんの予防接種を受ける機会がなかったため、抗体保有率が低いことから、国の追加的対策の対象となっています。市は、この対象の人へ抗体検査(必要に応じて予防接種も)を無料で受けられるクーポンを発行しています。市のクーポン利用歴のない人へ3月末に新しいクーポンを送付しました。有効期限は来年2月末です。転入した人や、クーポンを紛失した人は医療健診課へお問い合わせください。

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)

6/4~25の毎週火曜日13:10~15:40(相談は毎週月~金曜日8:30~12:00・13:00~17:15)。

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 6/12(水)9:30~15:30 申発達遅れや慢性疾患・障がいがある乳幼児。

精神保健福祉相談(電話予約)

6/17(月)・27(木)13:30~15:30 申心の健康について相談したい人。

認知症相談(電話予約)

6/21(金)13:30~15:30 申認知症などで困っている人とその家族など。

B・C型肝炎検査(電話予約)

6/24(月)9:00~10:30 申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。