

健康のページ

保健福祉センター

- ④:すくすく子育て課 ☎(260)5609
- ⑤:医療健診課 ☎(260)5662
- ⑥:人生100年推進課 ☎(260)5612
- ⑦:子育て支援センター ☎(267)9985

保健福祉センター 別館

- ⑧:健康づくり推進課 ☎(260)5663
- ※車での来場はご遠慮ください。

認知症カフェ

認知症の本人と家族を中心に気軽に交流。いずれも市内在住者/カフェれんげ ▶ ⑩10/12、11/9いずれも土曜日13:30~15:00 下和田の郷 各先着15人 電話で桜丘・和田地域包括支援センター ☎(268)2621へ/野ばらカフェ ▶ ⑩10/15(火)14:00~15:30 口ゼホームつきみ野(下鶴間418-2) 定先着10人 電話で下鶴間つきみ野地域包括支援センター ☎(272)7061へ/カフェさくら ▶ ⑩11/7(木)14:00~15:30 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 電話で南林間地域包括支援センター ☎(271)5706へ。

介護者教室

いずれも市内在住の介護者など定先着10人/①よりよい眠りのために ▶ ⑩10/14(祝)14:00~15:30 口ゼホームつきみ野(下鶴間418-2) 管理栄養士 電話で下鶴間つきみ野地域包括支援センター ☎(272)7061へ/②簡単調理、お家でしっかり栄養を摂ろう! ▶ ⑩10/23(水)13:30~15:30 下和田コミセン(公社)県栄養士会 ☎500円 ⑩10/15(火)までに電話で桜丘・和田地域包括支援センター ☎(268)2621へ。

健康づくり料理教室 3歳

上手なお酒の飲み方の講義と実習、簡単メニュー調理実習 ⑩10/23(水)10:00~13:00 シリウス6階生涯学習センター 市内在住者定20人(定員を超えた場合は男性優先) 大和市食生活改善推進員、市管理栄養士 ☎300円 持エプロン、三角

巾、手拭きタオル、調理用マスク、筆記用具 ⑩10/16(水)までに電話、電子申請で。



公認心理師による認知症相談

認知症の人在宅で介護する家族の個別相談 ⑩10/23(水)13:30~14:30~15:30~(いずれも40分) 保健福祉センター 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) 定各回1人 電話で。

スマイルのWA ~アラフォーママのつどい

育児のアドバイス、参加者の交流 ⑩10/25(金)10:00~11:30 子育て支援センター 概ね40歳前後の妊婦または第一子を出産した母親と1歳までの子 定先着15組 持バスタオル 市保健師 ⑩10/24(木)までに直接または電話で。

2歳児歯科相談

歯科医の診察、育児や栄養、歯の個別相談 ⑩10/30(水)12:50~13:20 地域医療センター 市内在住の2

歳~2歳11か月の子と保護者 定各回先着15組 持親子(母子)健康手帳、子どもの歯ブラシ 直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

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 ⑩11/1(金)・②6(水)・③13(水)9:00~11:15(③は9:15~、全3回) 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(出産予定来年2~4月)とパートナー 定先着20組 持親子(母子)健康手帳、筆記用具 直接または電話で。

もぐもぐ(ごっくん・かみかみ)教室

離乳食の進め方と育児(①は離乳食のつづし方体験、②は試食あり) ⑩11/1(金)9:45~11:15・②19(火)13:30~15:00 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 持親子(母子)健

集団がん検診、女性のための健康診査 5歳

①地域医療センター、②③⑤保健福祉センター(③の乳(マンモ)は地域医療センター)、④⑥渋谷学習センター 各検査項目定員あり(定員を超えた場合は抽選) ①②10/10(木)・③~⑤21(月)・⑥15(火)(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。※費用など詳しくは、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)	乳がん(超音波)	子宮(頸部)
				女性		
日にち	40歳以上			40歳以上	30~39歳	20歳以上
①11/30(土) ※保育あり			○ 女性のみ	○	○	○
②12/4(水) ※保育あり	○	○	○	○		○
③12/7(土)	○	○	○	○		○
④12/9(月) ※保育あり			○ 女性のみ	○	○	○
⑤12/10(火)	○	○	○	○		○

女性健康診査	女性健康診査(検尿、血液検査など)	〈追加で受けられる項目〉		
		結核	乳がん検診(超音波)	子宮頸がん検診
⑥12/9(月) ※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

日=日時 場=会場 対=対象 定=定員 講=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

康手帳、筆記用具 直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

健康寿命をのばそう! まるごと講座 3歳

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で、介護予防を丸ごと学ぶ ⑩11/5(火)・13(水)・20(水)・26(火)13:00~15:00(全4回) 桜丘学習センター 市内在住者定先着20人 市理学療法士ほか 持動きやすい服装、歩きやすい靴、室内シューズ、タオル 電話またはウェブ、市公式LINEで。

脳とからだの健康チェック 3歳

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 ⑩11/6(水)・②13(水)・③14(木)・④19(火)・⑤20(水)・⑥22(金)・⑦25(月)いずれも9:30~10:40~13:00~14:10(各回60分程度) ①③④⑥⑦保健福祉センター、②シリウス6階生涯学習セン

ター、⑤渋谷学習センター ⑧65歳以上の市内在住者 定各回先着1人 各開催日の前日(日曜・祝日の場合はその前の平日)15:00までに電話で。※結果は後日郵送。

運動による認知症予防セミナー 3歳

自宅のできるコグニサイズの講座 ⑩11/8(金)14:30~16:30 港ポリリス ⑧65歳以上の市内在住者 定先着20人 電話で。

お家の中の事故防止・体調変化時の対応

赤ちゃんの行動と家の中の環境整備、発熱・嘔吐・誤飲などの対応 ⑩11/9(土)10:00~11:30 桜丘学習センター 今年1月~9月生まれの子と保護者 定先着30組 持保健師 相田夕佳氏 ⑩10/10(木)~11/8(金)に直接または電話で。

健康普及員 月例ウォーキング 3歳

「大和市ウォーキングマップ」をもとに深見歴史の森・境川コースを歩く ⑩11/9

11月の救命講習会 ☎(260)5751 救急救命課 3歳

いずれも市消防本部 市内在住・在勤者 定各先着①16人・②~④12人・⑤8人 持筆記用具、実技ができる服装で。④は昼食、⑤は応急手当普及員認定証も 各締切日までに、市のホームページから電子申請で。



講習会名	日時	申込締切
①普通救命Ⅰ(実技)※	11/28(木)9:00~11:00	11/21(木)
②普通救命Ⅱ(実技)※	11/29(金)9:00~11:00	11/22(金)
③普通救命Ⅲ(講義、実技)	11/27(水)9:00~12:00	11/20(水)
④上級救命(実技)※	11/17(日)9:00~15:00	11/8(金)
⑤普及員再講習	11/20(水)9:00~12:00	11/13(水)

※別途事前にウェブ学習が必要。※上記以外の日程で、出張救命講習も実施。

新型コロナワクチンが定期接種に

65歳以上の人などの①季節性インフルエンザ・②新型コロナウイルス感染症の予防接種を開始

いずれも接種は義務ではありません。本人の接種希望の意思が確認できない(家族等の希望で接種する)場合は全額本人負担です。接種回数は各1回 ⑩10/1(火)~12/31(火) 市内の協力医療機関 市に住民登録をしている⑦65歳以上の人・⑧60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に身体障害者手帳1級程度の障がいがある人 ⑨1,000円、⑩3,000円(生活保護受給者と中国残留邦人等は無料) 持健康保険証。④は同手帳または診断書も。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証も。

(土)10:00~12:00(雨天中止) 場シリウス正面玄関前集合・解散 持帽子、飲み物 申不要。

自閉症療育講座

「遊び・社会性を育てよう~安心・納得・楽しいを大切に」 ⑩11/12(火)10:00~12:00 場オンライン開催(ZOOM) 定先着80人 持(社福)大和しらかし会臨床心理士 ⑩11/7(木)までにウェブ予約で。

ヤマトン健康ポイントにご応募を

応募締め切りは10/10(木)。抽選で100人に、3,000円分の商品券が当たります。

献血にご協力ください

⑩10/16(水)14:15~16:30・②26(土)10:00~12:00・13:30~16:00 ①大和駅北口、②桜ヶ丘中央病院(福田1-7-1) 申不要。



幼児の無料歯科健診

☎(263)0681 大和綾瀬歯科医師会

歯ブラシ、歯磨き粉をプレゼント ⑩11/10(日)11:00~13:00 場イオンモール大和3階イオンホール(下鶴間1-2-1) ⑧2歳以上の未就学児 定先着100人 持親子(母子)健康手帳 申不要。※市の所管はすくすく子育て課。



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 函(261)7129 ※いずれも同センター。

骨髄ドナー登録のための検査(電話予約) ⑩11/11(月)10:00~(所要時間約30分)。

精神保健福祉相談(電話予約) ⑩11/12(火)・18(月)・28(木)いずれも13:30~15:30 対心の健康について相談したい人。