

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

市消防本部

- 救：救急救命課 ☎(260)5751

※車でのお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する場。①いずれも市内在住者／野ばらカフェ▶日12/17(火)14:00～15:30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包括支援センター☎(272)7061へ／クローバーカフェ▶日12/21(土)13:30～15:00場サンホーム鶴間(西鶴間8-1-2)定20人申電話で鶴間地域包括支援センター☎(271)2770へ／カフェさくら▶日来年1/9(木)14:00～15:30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8人申電話で南林間地域包括支援センター☎(271)5706へ。

介護者交流会

介護者どうし、気軽に話す。専門職も参加。いずれも市内在住の介護者など定各先着①③15人・②6人申電話で①③上草柳・中央地域包括支援センター☎(263)1108へ・②まごころ地域福祉センター☎(267)9992へ／①ケアラズカフェ上草柳▶日12/18(水)13:30～15:00場上草柳コミセン／②だんとも▶日12/20(金)13:30～15:30場まごころ地域福祉センター(柳橋2-11)／③土曜日のケアラズカフェ▶日来年1/4(土)13:00～14:30場中央地区支え合いセンター(中央4-6-33)。

介護予防セミナー 3費

体をほぐすストレッチ日12/24(火)13:00～14:30場地域医療センター対60歳以上の市内在住者定先着20人市理学科

法士持筆記用具、動きやすい服装日12/2(月)から直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

脳とからだの健康チェック 3費

タブレット端末での認知機能検査、体力測定など日①来年1/8(水)・②9(木)・③10(金)・④15(水)・⑤20(月)・⑥23(木)・⑦24(金)いずれも9:30～・10:40～・13:00～・14:10～(各回60分程度)場①③⑤⑥⑦保健福祉センター、②シリウス6階生涯学習センター、④渋谷学習センター対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。

健康寿命をのばそう！まると講座 3費

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日来年1/9(木)・14(火)・24(金)・28(火)13:00～15:00(全4回)場地域医療センター対市内在住者定先着20人市理学科法士ほか持動きやすい服装、歩きやすい靴、タオル申直接または電話、ウェブ、市公式LINE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、産後のお母さんの体調管理日①来年1/10(金)・②22(水)・③28(火)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めての出産を迎える妊婦(出産予定来年4～6月)とパートナー定先着20組持親子(母子)健康手帳、筆記用具申直接または電話で。

もぐもぐ(ごっくん・かみかみ)教室

離乳食の進め方と育児について(①は離乳食のつづし方体験あり、②は離乳食の試食あり)日①来年1/10(金)9:45～11:15・②21(火)13:30～15:00場①地域医療センター、②保健福祉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①20組・②25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、市公式LINEで。

健康普及員月例ウォーキング 3費

北部神社・仏閣めぐりコースを歩く日来年1/11(土)10:00～12:00(雨天中止)場つきみ野駅集合・解散持帽子、飲み物申不要。

運動による認知症予防セミナー 3費

頭と体を同時に鍛えるコグニサイズの講座日来年1/17(金)14:30～16:30場ポラリス対65歳以上の市内在住者定先着20人申電話で。

救 1月の救命講習会

いずれも場市消防本部対市内在住・在勤者定各先着①②16人・③～⑤12人・⑥8人持筆記用具、実技ができる服装で。⑤は昼食、⑥は応急手当普及員認定証も申各締切日までに、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)※	1/23(木)9:00～11:00	1/16(木)
②普通救命Ⅰ(講義、実技)	1/24(金)13:30～16:30	1/17(金)
③普通救命Ⅲ(実技)※	1/21(火)13:30～15:30	1/14(火)
④普通救命Ⅲ(講義、実技)	1/22(水)9:00～12:00	1/15(水)
⑤上級救命(実技)※	1/16(木)9:00～15:00	1/ 9(木)
⑥普及員再講習	1/25(土)9:00～12:00	1/17(金)

※別途事前にウェブ講習が必要。※上記以外の日程で、出張救命講習も実施。

健 ヤマトン健康ポイントにご応募を

応募締め切りは来年1/10(金)。抽選で100人にお米(国産5kg品)が当たります。同カードに20ポイント貯まったら、指定の市内公共施設の応募ボックスに投函するなどして応募してください。



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

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1/21(火)10:00～12:00場オンライン開催(Zoom)定先着80人講(社福)大和しらかし会臨床心理士日1/16(木)までにウェブで。

健 介護予防サポーター実践講座 3費

認知症条例や協議体などの講義とグループワーク日来年1/22(水)13:30～15:30場保健福祉センター対令和4年度までに介護予防サポーター講座を受講した人定先着80人申12/2(月)から電話で。

人 やまとカフェ(認知症カフェ)

認知症の本人と家族を中心に専門職を交え交流する。認知症サポート医のミニ講話、個別相談も日来年1/30(木)13:30～15:00場保健福祉センター対認知症の人と家族、物忘れの不安がある人定先着15人申1/29(水)までに電話で。

人 認知症サポーター育成ステップアップ講座

認知症サポーターと地域で暮らす認知症

医 集団がん検診、女性のための健康診査 5費

場①③④保健福祉センター(①の乳(マンモ)は地域医療センター)②⑤⑥地域医療センター定各検査項目定員あり(定員を超えた場合は抽選)申①～③12/10(火)・④⑤20(金)・⑥16(月)(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。集団がん検診の今年度の最終申し込み期限は来年1/20(月)です。※費用など詳しくは、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)	乳がん(超音波)	子宮(頸部)
	40歳以上			女性		
				40歳以上	30～39歳	20歳以上
	日にち					
①1/25(土)	○	○	○	○		○
②1/27(月) ※保育あり			○ 女性のみ	○	○	○
③1/28(火)	○	○	○	○		○
④2/6(木) ※保育あり	○	○	○	○		○
⑤2/10(月) ※保育あり			○ 女性のみ	○	○	○

女性健康診査	⑥2/10(月) ※保育あり	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
		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

の人をつなぐ「チームオレンジ」。認知症の人の希望に寄り添う活動を考える日来年1/31(金)13:30～15:30場シリウス6階生涯学習センター対認知症サポーター養成講座受講済みの人定先着15人申電話で。

救 救急車の適正利用にご協力を

令和5年の救急車の出動件数は過去最高の1万4,396件でした。今年の救急車の出動件数も依然として多い状況が続いています。6台の救急車がすべて出動し、非常用救急車の動員が必要になったケースも

医 骨粗しょう症検診は来年2月末まで

対象者には3月に受診券を送付していま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円受診券、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。

増加しています。年末年始は病院が休みになり、救急車の搬送先決定に時間を要することもあります。救急車は限られた医療資源ですので、適正な利用をお願いします。救急車を呼ぶ前に、「やまと24時間健康相談」フリーダイヤル☎0120(244)810や、県が実施する「かながわ救急相談センター」☎7119(または直通☎045(232)7119・☎045(523)7119)などもご活用ください。

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送付しています。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 図(261)7129
※いずれも場同センター。

精神保健福祉相談(電話予約)

日来年1/7(火)・30(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)

日来年1/14～28の毎週火曜日いずれも13:10～15:50。※相談は毎週月～金曜日の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、食べ方相談日来年1/16(木)9:30～15:30対発達遅れや慢性疾患・障がいがある乳幼児。

認知症相談(電話予約)

日来年1/17(金)13:30～15:30対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)

日来年1/27(月)9:00～10:30対39歳以下で市や会社が実施する肝炎ウイルス検査対象外の人。

骨髄ドナー登録のための検査(電話予約)

日来年1/27(月)10:00～(所要時間約30分)。