

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

※対象の設定がないものはどなたでも。費用の記載がないものは無料です。

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
- 【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
 - 【介】介護保険課 ☎(260)5170
- ※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。専門職も参加【対】いずれも市内在住者／カフェれんげ▶【日】1/11・2/8いずれも土曜日13:30～15:00【場】下和田の郷【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／市場カフェ▶【日】1/24(金)13:30～15:00【場】大和YMCA(大和東3-3-16)【定】先着10人【申】電話で深見大和地域包括支援センター☎(264)3192へ。

介護者教室

【対】いずれも市内在住の介護者など／リハビリのプロが伝える介護者のための健康講座～腰痛の予防と対策▶【日】1/16(木)13:30～15:00【場】まごころ地域福祉センター【定】先着20人【講】桜ヶ丘中央病院リハビリテーション科職員【申】電話で福田北地域包括支援センター☎(267)9992へ／長く安全に乗るために！～高齢者の運転について▶【日】1/24(金)14:00～15:30【場】ロゼホームつきみ野(下鶴間418-2)【定】先着10人【講】NPO法人高齢者安全運転支援研究会 並木靖幸氏・平塚喜之氏【申】電話で下鶴間つきみ野地域包括支援センター☎(272)7061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【対】市内在住の介護者など【定】各先着10人／ほっとホットサロン▶【日】1/17(金)13:30～15:30【場】ロゼホームつきみ野(下鶴間418-2)【申】電話で下鶴間つきみ野地域包括支援センター☎(272)7061

へ／介護者茶話会▶【日】1/18(土)13:30～15:00【場】サンホーム鶴間(西鶴間8-1-2)【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／介護者交流会▶【日】1/28(火)13:30～14:30【場】ポラリス【申】電話で中央林間地域包括支援センター☎(271)5572へ／家族カフェ▶【日】2/1(土)10:00～12:00【場】和喜園(下和田822-1)【申】電話で桜丘・和田地域包括支援センター☎(268)2621へ。

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】1/20、2/3いずれも月曜日9:30～10:30【場】地域医療センター【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、市公式LINEで。※電話相談は随時受け付け。

ゆるっと終活カフェ

終活をテーマに、お茶を飲みながら気軽に集い、交流する場【日】1/21(火)14:30～16:00【場】渋谷学習センター【対】65歳以上の単身者または夫婦【定】先着6人【申】直接または電話で保健福祉センター同課へ。

公認心理師による認知症相談・介護者交流会

公認心理師が認知症の人在宅で介護する家族の悩みに応じる。①個別相談、②介護者交流会【日】①1/22(水)9:30～・10:30～・11:30～、2/19(水)13:30～・14:30～・15:30～(いずれも40分)、②1/22(水)13:30～15:30【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】①各回1人、②10人【申】電話で。

介護予防セミナー

「骨盤底筋トレーニング」【日】1/28(火)13:00～14:30【場】渋谷学習センター【対】60歳以上の市内在住者【定】先着20人【講】市理学療法士【持】筆記用具、動きやすい服装【申】1/6(月)から電話またはウェブ、市公式LINEで。

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】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、もの忘れの不安がある人【定】先着15人【申】1/29(水)までに電話で。

2月の救命講習会

☎(260)5751 救急救命課

3費

いずれも【場】市消防本部【対】市内在住・在勤者【定】各先着①16人・②12人・③8人【持】筆記用具、実技ができる服装で。③は昼食も【申】各締切日までに、市のホームページから電子申請で。※下記以外の日程で、出張救命講習も実施。

講習会名	日 時	申込締切
①普通救命Ⅰ(実技)※	2/13(木)9:00～11:00	2/6(木)
②普通救命Ⅲ(実技)※	2/14(金)9:00～11:00	2/7(金)
③応急手当普及員	2/7(金)～9(日)9:00～17:00(全3回)	1/31(金)

※別途事前にウェブ講習が必要です。

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、右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)。※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。

		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

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、②は試食あり)【日】①2/5(水)9:45～11:15・②18(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。

脳とからだの健康チェック

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【日】①2/6(木)・②12(水)・③13(木)いずれも9:30～・10:40～・13:00～・14:10～(各回60分程度)【場】①シリウス6階生涯学習センター、②渋谷学習センター、③保健福祉センター【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。

健康寿命をのばそう！各回まるごと講座

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【日】2/7～28の毎週金曜日13:00～15:00(全4回)【場】ポラリス【対】市内在住者【定】先着20人【講】市理学療法士ほか【持】動きやすい服装、歩きやすい靴、タオル【申】電話またはウェブ、市公式LINEで。

集団がん検診

5費

【場】いずれも保健福祉センター(②③の乳(マンモ)は地域医療センター)【定】各検査項目定員あり(定員を超えた場合は抽選)【日】①②1/10(金)・③④20(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。※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 日にち	肺	胃	大腸	乳(マンモ)	子宮(頸部)
	40歳以上			女性	
				40歳以上	20歳以上
①2/20(木)	○	○	○	○	○
②2/25(火)	○	○	○	○	○
③3/1(土)	○	○	○	○	○
④3/5(水)	○	○	○	○	○

健康普及員月例ウォーキング

3費

「大和市ウォーキングマップ」をもとにやまと防災パーク&健康遊具周遊コースを歩く【日】2/8(土)10:00～12:00(雨天中止)【場】南林間駅西口集合・鶴間駅解散【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

自宅で一人でもできるコグニサイズの講座【日】2/14(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。

がん予防市民公開講座

がんに関する正しい知識を持ち、がん検診の重要性を理解する【日】2/16(日)14:00～15:30【場】地域医療センター【講】市立病院呼吸器内科担当部長 井上聡【申】1/31(金)までに右下のコードまたは電話で(公財)かながわ健康財団☎045(243)6933へ。代表者の居住市町村、氏名、年齢、電話番号、参加人数を記載し、ファクス045(243)2019またはEメールkanagawa-gan@khf.or.jpからも可。



大和市食育講演会

「離乳食やアレルギーについて」【日】2/17(月)14:00～15:00【場】オンライン開催【対】市内在住の乳幼児(離乳食完了期頃まで)の保護者または乳幼児の食事に関心のある人【定】先着100組程度【講】市立病院小児科医 江原貴子【持】親子(母子)健康手帳【申】ウェブまたは電話で。

訪問型サービスAヘルパー養成研修

高齢者に調理や洗濯などの生活援助をする同ヘルパーの資格取得のための研修【日】2/18・25の火曜日9:30～17:30(全2回)【場】シリウス6階生涯学習センター【対】市内の事業所で同ヘルパーとして就労を希望する18歳以上の人【定】先着20人【申】電話で仮予約のうえ、1/31(金)(必着)までに受講申込書を直接または郵送で〒242-8601保健福祉センター別館介護保険課へ。同申込書は同課(市役所本庁舎と保健福祉センター別館)で配布するほか、市のホームページからダウンロードもできます。

日赤救急法救急員養成講習会(救急法基礎講習を含む)

日常生活での事故防止やけがの手当て(止血法、固定法)、搬送法、災害時の心得を学ぶ【日】2/22(土)～24(祝)9:00～17:00(全3回)【場】保健福祉センター【対】満15歳以上の市内在住・在勤・在学者【定】先着20人【講】日本赤十字社神奈川県支部指導員【費】3,600円【持】筆記用具、フェイスタオル、バスタオル。動きやすい服装で【申】1/6(月)～31(金)に直接または電話で。住所、氏名、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。

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。

エイズ検査(電話予約)

【日】2/4～25の毎週火曜日いずれも13:10～15:40(11日を除く)。※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】2/17(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。

精神保健福祉相談(電話予約)

【日】2/18(火)・27(木)いずれも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】2/19(水)9:30～15:30【対】発達の違いや慢性疾患・障がいがある乳幼児。

認知症相談(電話予約)

【日】2/21(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。