

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
障：障がい福祉課 ☎(260)5667

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 介護者教室

対 いずれも市内在住の介護者など／元気に食べて健康長寿▶日2/12(水)13:30～15:00 場 サンホーム鶴間(西鶴間8-1-2) 定 先着20人 調 中北薬品(株)管理栄養士 牧田佳子氏 申 電話で鶴間地域包括支援センター ☎(271)2770へ／終活セミナー いつまでも自宅で生活するために必要なこと▶日2/28(金)13:30～15:00 場 草柳コミセン 定 先着15人 調 あいらいふ入居相談室 伊集院涼子氏 申 電話で上草柳・中央地域包括支援センター ☎(263)1108へ。

健 伝統料理教室

日本の郷土料理 日2/13(木)10:30～13:30 場 シリウス6階生涯学習センター 対 市内在住者 定 先着20人 調 大和市食生活改善推進員 費300円 持 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、調理用マスク、筆記用具 日2/10(月)までに電話で市食生活改善推進員・野寺 ☎(240)7663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で共有する 日2/15(土)9:30～11:30 場 地域医療センター 対 市内在住のこれから父親になる(なったばかりの)人とパートナー 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、ウェブ、市公式LINEで。

人 認知症カフェ

認知症の本人と家族を中心に気軽に交流。専門職も参加 対 いずれも市内在住者／野ばらカフェ▶日2/18(火)14:00～15:30

※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。

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／おれんじカフェ 話笑和の輪▶日2/26(水)14:00～16:00 場 代官区画整理記念会館(代官2-14-2) 定 20人 申 電話で福田南地域包括支援センター ☎(269)9001へ／カフェさくら▶日3/6(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／カフェれんげ▶日3/8(土)13:30～15:00 場 下和田の郷 定 15人 申 電話で桜丘・和田地域包括支援センター ☎(268)2621へ／福きたカフェ▶日3/9(日)13:30～15:30 場 まごころ地域福祉センター 定 20人 申 電話で福田北地域包括支援センター ☎(267)9992へ。

健 介護予防セミナー 3 県

「運動で、筋・骨・血管・脳強化!」 日2/25(火)13:00～14:30 場 ポラリス 対 60歳以上の市内在住者 定 先着20人 調 市理学療法士 持 筆記用具、動きやすい服装 申 直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

す 1歳児育児教室

育児と食事、卒乳、トイレトレーニング 日2/27(木)10:00～11:30 場 地域医療

センター 対 市内在住の1歳～1歳3か月の子と保護者 定 先着25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。

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2/27(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 日2/26(水)までに電話で。

健 健康寿命をのばそう! 各回 3 県

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3/4～25の毎週火曜日13:00～15:00(全4回) 場 シリウス6階生涯学習センター 対 市内在住者 定 先着20人 調 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、ウェブ、市公式LINEで。

人 運動による認知症 予防セミナー 3 県

頭と体を同時に鍛えるコグニサイズの講座 日3/4(火)14:30～16:30 場 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 先着20人 申 電話で。

3月の救命講習会 ☎(260)5751 救急救命課 3 県

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 持 筆記用具、実技ができる服装で。⑤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。



講習会名	日 時	申込締切
①普通救命Ⅰ(実技)※	3/10(月)13:30～15:30	3/3(月)
②普通救命Ⅰ(講義、実技)	3/11(火)9:00～12:00	3/4(火)
③普通救命Ⅲ(実技)※	3/12(水)9:00～11:00	3/5(水)
④普通救命Ⅲ(講義、実技)	3/13(木)13:30～16:30	3/6(木)
⑤上級救命(講義、実技)	3/ 7(金)9:00～17:00	2/28(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。

市立病院がんサロン「山ざくら」 ☎(260)0111(代) がん相談支援センター

がん患者や家族などが気軽に語り合う交流の場。がん専門薬剤師によるミニ講座「知っておきたい薬の飲み方」も 日2/26(水)13:15～15:00 場 市立病院3階講堂 対 がんに罹患した人、家族、友人など 申 不要。

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

す プレママ・パパ教室

①妊娠中の食事、離乳食のつぶし方体験、②妊娠・産後の健康管理、出産の経過と過ごし方、③育児・妊婦体験 日①3/5(水)・②11(火)・③15(土)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5～8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。

人 脳とからだの健康チェック 3 県

タブレット端末での認知機能検査、体力測定など 日①3/5(水)・②7(金)・③10(月)・④12(水)・⑤14(金)・⑥21(金)・⑦24(月) 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。

医 救急医療情報キットをご活用ください

市は、「救急医療情報キット」を市内在住の希望者に無料で配布しています。緊急連絡先や持病、アレルギーなどの情報を記入した救急医療情報シートを同キット内に入れ、もしもの時に救急隊員が見付けやすいよう、冷蔵庫の中に保管してください。また、同キットに保管する情報は定期的に確認し、変更があった場合には情報を更新してください 対 市内在住者／配布場所▶保健福祉センター医療健診課、市役所介護保険課、シリウス6階生涯学習センター、ベテルギウス、ポラリス、各学習センター、市消防本部、消防署各分署・出張所、市内各郵便局。その他、一部の薬局でも配布中。詳しくは、市のホームページをごらんください。



医 HPVワクチンのキャッチアップ接種を 公費で完了できる経過措置は来年3月末まで

令和4年4月～今年3月にHPVワクチンを1回以上接種している場合に、公費(無料)で接種をできる期間が1年間延長されます 対 令和4年4/1～今年3/31にHPVワクチンを1回以上接種した①キャッチアップ接種対象者(平成9年4/2～同20年4/1生まれの女性)、②令和6年度高校1年生相当年齢対象者(平成20年4/2～同21年4/1生まれの女性)。※すでに3回(ワクチンの種類や接種開始年齢によっては2回)の接種を受けた人は対象外／経過措置の期間▶来年3/31まで／接種場所▶市協力医療機関(市のホームページに掲載) 持 母子健康手帳または過去の接種歴が分かるもの(予防接種の記録)、予診票、予防接種番号。※予診票や予防接種番号を紛失した場合は、母子健康手帳を持参し、医療健診課へ。



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は離乳食のつぶし方体験、②は試食あり) 日①3/5(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。

健 健康普及員 月例ウォーキング 3 県

「大和市ウォーキングマップ」の大和ゆとりの森コースを歩く 日3/8(土)10:00～12:00(雨天中止) 場 高座渋谷駅西口集合・解散 持 帽子、飲み物 申 不要。

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3/10(月)9:30～・10:

00～・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。

障 ゲートキーパー フォローアップ研修 3 県

「若年者のメンタルヘルス」をテーマに学ぶ 日3/11(火)14:30～16:00 場 地域医療センター 対 ゲートキーパー・こころサポーター養成講座の受講者ほか 定 先着40人 調 臨床心理士 ヴィヒャルト千佳氏 申 日2/28(金)まで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、市のホームページから電子申請も可。

人 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①3/19(水)9:30～・10:30～・11:30～(いずれも40分)・②13:30～15:30 場 いずれも保健福祉センター 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。

スワンスワン(吸わん吸わん)で禁煙を!
毎月22日は「禁煙の日」
毎月 22 禁煙の日

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 調(261)7129
※いずれも 場 同センター。

エイズ検査(電話予約)
日3/4・11・25いずれも火曜日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 日3/13(木)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3/17(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3/17(月)・21(金)・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。