

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

※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

- す：すくすく子育て課 ☎(260)5609
医：医療健康課 ☎(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。

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／れんげカフェ▶日5/10(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／ひなたぼっこ▶日5/14(水)14:00～15:30 場中央林間地域包括支援センター(中央林間8-25-8LAPLA中央林間2階) 定10人 申電話で中央林間地域包括支援センター☎(271)5572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5/12、6/9いずれも月曜日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。

認知症世界の歩き方 for サポートーズ 3 対

認知症についての正しい知識を学ぶ 日①5/16(金)13:30～15:00・②23(金)13:30～15:00・③26(月)14:00～15:30

健 ヤマトン健康ポイントの抽選時期を変更

抽選時期が7月と1月の年2回になります。同ポイントカードに20ポイントを貯めると応募でき、抽選で各回200人に商品券(2,000円)が当たります。次の締切日は7/10(木)です。ぜひご応募ください。

場①大和YMCA(大和東3-3-16)、②ロゼホームつきみ野(下鶴間418-2)、③中央林間地域包括支援センター(中央林間8-25-8LAPLA中央林間2階) 対いずれも市内在住・在勤者 定各先着①③20人・②10人 調地域包括支援センター職員 申電話で①深見大和地域包括支援センター☎(264)3192へ・②下鶴間つきみ野地域包括支援センター☎(272)7061へ・③中央林間地域包括支援センター☎(271)5572へ。

介護者交流会

いずれも 対市内在住の介護者など 定10人／ほっとホットサロン▶日5/16(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5/19(月)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／家族カフェ▶日5/24(土)10:00～11:30 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／介護者交流会▶日5/27(火)13:30～15:00 場中央林間地域包括支援センター(中央林間8-25-8

LAPLA中央林間2階) 申電話で中央林間地域包括支援センター☎(271)5572へ／土曜日のケアラズカフェ▶日6/7(土)13:30～15:00 場中央地区支え合いセンター(中央4-6-33) 申電話で上草柳・中央地域包括支援センター☎(263)1108へ。

介護者教室

いずれも 対市内在住の介護者など／癒しのアロマと笑顔になれるチアエクササイズで、身体も心もリフレッシュ！▶日5/20(火)13:00～14:30 場渋谷学習センター 定先着16人 調K.aromaアロマセラピスト 三上敬子氏 申電話で福田南地域包括支援センター☎(269)9001へ／配食サービスのいろいろ～便利に食事をとろう！▶日5/22(木)12:00～13:30 場ロゼホームつきみ野(下鶴間418-2) 定先着15人 調まごころ弁当大和・瀬谷店 原澤哲益氏 申電話で下鶴間つきみ野地域包括支援センター☎(272)7061へ／あなたの地域の老人ホーム～老人ホームの類型・紹介センターの見極め方▶日5/22(木)13:30～15:00 場和喜園(下和田822-1) 定先着10人 調(株)ソナエル代表取締役 笹川康宏氏・相談員 比留川竜大氏 申電話で桜丘・和田地域包括支援センター☎(268)

医 集団がん検診、女性のための健康診査 5 対

場①②③⑥保健福祉センター(②の乳(マンモ)は地域医療センター)、④⑦地域医療センター、⑤渋谷学習センター 定各検査項目定員あり(定員を超えた場合は抽選) 申①～③5/12(月)・④～⑥20(火)・⑦15(木)(いずれも必着) 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・健診ガイドをもらってください。



集団がん検診	検査項目	肺	胃	大腸	乳(マンモ)	乳(超音波)	子宮(頸部)
	日にち	40歳以上			女性		
					40歳以上	30～39歳	20歳以上
	①6/9(月) ※保育あり	○	○	○	○		○
	②6/14(土)	○	○	○	○		○
	③6/18(水)	○	○	○	○		○
	④6/22(日) ※保育あり			○	○	○	○
	⑤6/27(金)	○	○	○			○
	⑥6/30(月)	○	○	○	○		○
女性健康診査	⑦7/5(土) ※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61年4/1～ 平成20年4/1生まれ		昭和61年4/2～ 平成8年4/1生まれ	昭和61年4/1～ 平成18年4/1生まれ	

2621へ／ゆったり体操でリラックス▶日5/29(木)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 調高齢者体操インストラクター 佐藤美幸氏 申電話で5/27(火)までに同地域包括支援センター☎(271)5706へ／介護保険について学ぶ▶日5/29(木)13:30～15:00 場まごころ地域福祉センター 定先着20人 調福田北地域包括支援センター職員 申電話で同地域包括支援センター☎(267)9992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5/24(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。

す もぐもぐ(かみかみ・ごっくん)教室

離乳食の進め方と育児について(①は試食あり、②は離乳食のつぶし方体験) 日①5/27(火)13:30～15:00、②6/4(水)9:

45～11:15 場①保健福祉センター、②地域医療センター 対市内在住の①生後6～8か月(離乳食開始後)・②生後4～5か月(離乳食開始前)の第一子の保護者(子ども同伴可) 定各先着①25組・②20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、家族、専門職などが交流する。認知症サポート医のミニ講話、個別相談も 日5/29(木)13:30～15:00 場保健福祉センター 対認知症のひとと家族、もの忘れの不安がある人 定先着15人 申5/28(水)までに電話で。

健 健康寿命をのばそう！ 各回まるごと講座 3 対

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①6/3～24の毎週火曜日13:00～15:00・②4～25の毎週水曜日13:00～15:00(いずれも全4回) 場①公所コミセン、②ポラリス 対市内在住者 定各先着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。

医 带状疱疹予防接種(定期接種)が開始

①生ワクチン1回、②不活化ワクチン2回のいずれかを選択 日来年3/31まで 場協力医療機関 対大和市に住民登録があり、同予防接種が未完了で次のいずれかに該当する人／今年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人と100歳以上の人、接種日時点で60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に身体障害者手帳1級相当の障がいがある人 費①3,000円、②1万円／1回(対象者で、生活保護受給者と中国残留邦人等は無料。本人の意思が確認できない場合は全額自己負担) 持マイナ保険証など本人確認書類。不活化ワクチンを過去に1回接種したことがある人は、接種日が分かるものも 申協力医療機関で。



医 受けていますか？風しん予防接種

妊娠初期の妊婦が風しんに感染すると、生まれてくる赤ちゃんが先天性風しん症候群を引き起こす可能性が高くなります。そのため、市は、風しん予防接種(任意接種)の費用を助成しています 対大和市に住民登録のある18歳以上で、①妊娠を希望する女性、②妊娠を希望する女性の同居者、③妊婦の同居者。※風しんを含むワクチンの接種歴が2回以上ある人、過去に風しんにかかったことがある人、過去に本制度を利用した人、妊娠中または妊娠している可能性のある女性を除く 費接種費用(医療機関により異なる)から助成額(麻しん・風しん混合(MR)ワクチンは6,000円、風しん単体ワクチンは4,000円)を引いた額 申申請書を直接または郵送で〒242-8601保健福祉センター医療健康課へ。ファクス(260)1156または市のホームページから電子申請も可(あれば申請者自身の母子健康手帳またはこれまでに受けた予防接種の記録を添付)。

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①6/4(水)・②20(金)・③28(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9～11月)とパートナー 定先着20組、③のみ追加で参加可能 持親子(母子)健康手帳、筆記用具 申直接または電話で。

医 高齢者よい歯のコンクール

日6/5(木)9:30～11:00 場大和歯科医師会館(深見西2-1-25) 対70歳以上で自分の歯(治療済みも含む)が20本以上ある人 申5/30(金)までに電話で大和綾瀬歯科医師会事務局☎(263)0681へ。

す 2歳児歯科相談

歯科医の診察、育児や栄養、歯の個別相談 日6/18(水)12:50～・13:20～ 場いずれも地域医療センター 対市内在住の2歳～2歳11か月の子と保護者 定各先着15組 持親子(母子)健康手帳、子どもの歯ブラシ 申直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

人 運動による認知症予防セミナー 3 対

自宅で一人でもできるコグニサイズの講座 日6/24(火)14:30～16:30 場ポラリス 対65歳以上の市内在住者 定先着25人 申電話で。

健 5/31はWHO「世界禁煙デー」

喫煙は、脳卒中などの循環器疾患や慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器疾患、糖尿病などの生活習慣病など多くのリスクを高めるとされています。県や市は禁煙に関する相談に応じています。

医 献血にご協力ください

日①5/24・②31いずれも土曜日10:00～16:00 場①桜ヶ丘中央病院(福田1-7-1)、②中央林間駅 申不要。

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

精神保健福祉相談(電話予約)

日6/9(月)・18(水)・26(木)いずれも13:30～15:30 場心の健康について相談したい人。