

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:医療健康課 ☎(260)5662
①:人生100年推進課 ☎(260)5612

保健福祉センター 別館

- ③:健康づくり推進課 ☎(260)5663

市消防本部

- ⑧:救急救命課 ☎(260)5751
※車での来場はご遠慮ください。

④す もぐもぐ(①かみかみ・②ごっくん)教室

離乳食の進め方と育児について(①離乳食の試食、②離乳食のつぶし方体験) ④①8/19(火)13:30～15:00、②9/3(水)9:45～11:15 ④①保健福祉センター、②地域医療センター ④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) ④各先着①25組・②20組 ④親子(母子)健康手帳、筆記用具 ④直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

①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する。専門職も参加。いずれも ④市内在住者 ④10人／野ばらホットサロン▶ ④8/19(火)14:00～15:30 ④口ゼホームつきみ野(下鶴間418-2) ④電話で下鶴間つきみ野地域包括支援センター☎(272)7061へ／ひなたぼっこ▶ ④8/27(水)14:00～15:30 ④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) ④電話で中央林間地域包括支援センター☎(271)5572へ／カフェさくら▶ ④9/4(木)14:00～15:30 ④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) ④電話で南林間地域包括支援センター☎(271)5706へ。

④す 幼児のおべんとう教室

お弁当作りと食事の講義(試食あり) ④8/20(水)13:30～15:00 ④保健福祉センター ④市内在住の3歳以上の未就学児と保護者(保護者のみの参加も可) ④先着15

組 ④親子(母子)健康手帳、筆記用具 ④直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

①人 介護者教室

いずれも ④市内在住の介護者など／今日から使える！令和の熱中症対策と栄養講座▶介護予防につながる食事のポイントや健康体操など ④8/20(水)13:30～15:00 ④大和YMCAライフサポートセンター(大和東3-3-16) ④先着10人 ④中北薬品(株)管理栄養士 ④深見大和地域包括支援センター☎(264)3192へ／車いすの操作方法・介護タクシー利用のQ&A▶ ④8/22(金)13:30～15:00 ④サンホーム鶴間(西鶴間8-1-2) ④先着20人 ④(一社)AZアズノアーク所長 ④8/20(水)までに鶴間地域包括支援センター☎(271)2770へ／頭と体を動かして心もリフレッシュ！▶自宅でできる運動と認知症予防を学ぶ ④8/29(金)13:30～15:00 ④プレマ会みなみ風(上草柳164-5) ④先着20人 ④ビーアウェイク介護予防運動指導員 ④8/27(水)までに在宅介護支援センターみなみ風☎(264)1000へ。

①人 介護者交流会

いずれも ④市内在住の介護者など／ケアラーズカフェ上草柳▶ ④8/20(水)13:30～15:00 ④上草柳コミセン ④15人 ④電話で上草柳・中央地域包括支援センター☎(263)1108へ／家族カフェ▶ ④8/23

(土)10:00～12:00 ④和喜園(下和田822-1) ④10人 ④電話で桜丘・和田地域包括支援センター☎(268)2621へ／だんとも▶ ④9/10(水)13:30～15:00 ④まごころ地域福祉センター ④6人 ④電話で福田北地域包括支援センター☎(267)9992へ。

①人 認知症世界の歩き方 for サポートーズ ④3 ㊦

認知症の正しい知識を学ぶ ④8/21(木)10:00～11:30 ④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) ④市内在住・在勤者 ④先着15人 ④地域包括支援センター職員 ④電話で南林間地域包括支援センター☎(271)5706へ。

③健 介護予防セミナー ④2 ㊦

「健康維持のために必要な身体活動量の目安を知ろう」 ④8/27(水)13:30～14:30 ④シリウス4階健康テラス ④60歳以上の市内在住者 ④先着20人 ④市理学療法士 ④筆記用具、動きやすい服装 ④不要。

④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 ④①9/3(水)・②12(金)・③20(土)9:00～11:15(③は9:15～・全3回。③のみの参加も可) ④地域医療センター ④市内在住の初めて出産

9月の救命講習会

☎(260)5751 救急救命課

④3 ㊦

④市消防本部 ④市内在住・在勤者 ④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
普通救命Ⅰ(実技)	9/12(金)9:00～12:00	9/5(金)
普通救命Ⅰ(実技)※	9/17(水)9:00～11:00	9/10(水)
普通救命Ⅲ(乳幼児・実技)※	9/9(火)9:00～11:00	9/2(火)
上級救命(実技)	9/8(月)9:00～17:00	9/1(月)
普及員再講習	9/9(火)13:30～16:30	9/2(火)

※印は別途事前にウェブ講習が必要です。

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。管理栄養士によるミニ講座「がん患者さんの食事について」もあり ④8/27(水)13:15～15:00 ④市立病院3階講堂 ④がんに罹患した人、家族、友人など ④不要。

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

を迎える妊婦(出産予定12～来年2月)とパートナー ④先着20組 ④親子(母子)健康手帳、筆記用具 ④直接または電話で。

①人 脳とからだの健康チェック ④3 ㊦

認知機能検査など ④①9/4(木)・②8(月)・③11(木)いずれも9:30～・10:40～・13:00～・14:10～(各回60分程度) ④①渋谷学習センター、②シリウス6階生涯学習センター、③保健福祉センター ④65歳以上の市内在住者 ④各回先着1人 ④8/6(水)～各開催日前日15:00に電話で。

⑧救 救急フェア

9/9の「救急の日」に合わせたイベント。応急手当の実技体験や119番通報体験、ちびっこ救急隊撮影ブースなど ④9/7(日)10:00～15:00 ④イトーヨーカドー大和鶴間店2階催事場(下鶴間1-2-1) ④不要。

⑤医 集団がん検診、女性のための健康診査 ④5 ㊦

④①②④保健福祉センター(①の乳(マンモ)は地域医療センター)、③⑤地域医療センター ④各検査項目定員あり(定員を超えた場合は抽選) ④①②8/12(火)・③④20(水)・⑤15(金)(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。



集団がん検診	日	検査項目	肺	胃	大腸	乳(マンモ)	乳(超音波)	子宮(頸部)
			40歳以上			女性		
						40歳以上	30～39歳	20歳以上
	①	9/30(火)	○	○	○	○		○
	②	10/8(水)	○	○	○	○		○
	③	10/14(火) ※保育あり			○ 女性のみ	○	○	○
	④	10/22(水)	○	○	○	○		○

女性健康診査	日	検査項目	〈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

④口腔がん検診

☎(263)0681 大和綾瀬歯科医師会

④5 ㊦

口腔外科の専門医などによる口腔がん無料検診。舌や歯肉、口腔粘膜などの相談を受け付け ④9/25(木)10:00～16:30 ④綾瀬休日歯科診療所(綾瀬市深谷中4-7-10) ④45人(定員を超えた場合は抽選し、当選者には9/24(水)までに検診時刻をはがきで通知) ④8/31(日)(必着)までに、はがきに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、「第2回口腔がん検診希望」を記載し、〒242-0018深見西2-1-25大和綾瀬歯科医師会事務局へ。※市の所管は医療健康課。

①人 認知症講座

「MCI(軽度認知障害)って何?認知症に進まないために学ぶ」 ④9/11(木)13:30～14:30 ④地域医療センター ④市内在住・在勤者 ④先着50人 ④9/10(水)までに直接または電話でたなかクリニック☎(200)3322へ。ファクス(200)3323も可。

①人 運動による認知症予防セミナー ④3 ㊦

自宅で一人でもできるコグニサイズの講座 ④9/12(金)14:00～16:00 ④桜丘学習センター ④65歳以上の市内在住者 ④先着25人 ④8/6(水)から電話で。

①人 公認心理師による認知症相談・介護者交流会

認知症の人を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 ④9/17(水)①9:30～・10:30～・11:30～(各回40分)、②13:30～15:30 ④いずれも保健福祉センター ④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) ④①各回1人、②10人 ④電話で。

①人 通所型短期集中予防サービス(サービス・活動C)事業

週1回の介護予防講座(全14回)／筋力アップ講座▶自宅でできる運動や器具を使った運動、栄養の話など／運動・口腔ケア講座▶運動、むせや口の渇きなどのオーラルフレイルの予防・改善など／元気はつらつ講座▶認知症予防の運動や脳トレ、椅子体操など／いずれも ④11月～来年2月頃 ④65歳以上の市内在住者で、①または②に該当する人(ほかの介護保険のサービスとの併用は不可)／①要支援1・2の認定を受けている人、②要支援・要介護認定を受けておらず、介護予防の「基本チェックリスト」のいずれかの項目に該当し、地域包括支援センターと面談した結果、同サービスが必要と判断された人 ④1回100円 ④電話で居住地区の地域包括支援センターへ。※各講座の開催日・会場は居住地区の地域包括支援センターに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 ④(261)7129
※④同センター。

精神保健福祉相談(電話予約)

④9/8(月)・17(水)・25(木)いずれも13:30～15:30 ④心の健康について相談したい人。