

健康のページ

保健福祉センター

- ③:すくすく子育て課 ☎(260)5609
- ⑤:医療健康課 ☎(260)5662
- ⑧:人生100年推進課 ☎(260)5612

保健福祉センター 別館

- ⑦:健康づくり推進課 ☎(260)5663
- ※車でのお来場はご遠慮ください。

⑧ 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⑧市内在住の介護者など／**ケアラズカフェ**輪～つながり▶⑩10/10(金)13:00～15:00④渋谷学習センター⑩10人④電話で福田南地域包括支援センター☎(269)9001へ／**より良く生きるための人生会議・エンディングノート**▶⑩10/28(火)14:00～15:30④シリウス6階生涯学習センター⑩40人④電話で下鶴間つきみ野地域包括支援センター☎(272)7061または深見大和地域包括支援センター☎(264)3192へ。

⑧ 認知症カフェ

認知症の本人と家族を中心に気軽に交流。いずれも⑧市内在住者／**れんげカフェ**▶⑩10/11、11/8いずれも土曜日13:30～15:00④下和田の郷⑩各先着15人④電話で桜丘・和田地域包括支援センター☎(268)2621へ／**野ばらカフェ**▶⑩10/21(火)14:00～15:30④ロゼホームつきみ野(下鶴間418-2)⑩先着10人④電話で下鶴間つきみ野地域包括支援センター☎(272)7061へ／**福きたカフェ**▶⑩10/26(日)10:00～14:00(入退出自由)④まごころ地域福祉センター④不要④福田北地域包括支援センター☎(267)9992／**カフェさくら**▶⑩11/6(木)14:00～15:30④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)⑩先着10人④電話で南林間地域包括支援センター☎(271)5706へ。

⑧ 介護者教室

いずれも⑧市内在住の介護者ほか／**認知症講話～認知症世界の歩き方**forサポー

ターズ▶⑩10/14(火)13:30～15:00④桜丘コミセン⑩先着10人④桜丘・和田地域包括支援センター職員④電話で桜丘・和田地域包括支援センター☎(268)2621へ／**毎日のモヤモヤを吹き飛ばす笑顔の医学と美しい笑顔の作り方**▶⑩10/24(金)13:30～15:00④在宅介護支援センターみなみ風(上草柳164-5)④笑顔作り講師 齊藤友子氏④10/22(水)までにみなみ風☎(264)1000へ／**高齢者の交通安全教室～自転車運転マナー**▶⑩11/21(金)13:30～15:00④サンホーム鶴間(西鶴間8-1-2)④市職員④11/7(金)までに電話で鶴間地域包括支援センター☎(271)2770へ。

⑦ **介護予防セミナー** ③③
いずれも⑧60歳以上の市内在住者④市理学療法士④10/1(水)から電話、ウェブ、市公式LINEで／**柔軟・筋トレ・ヨガ体験**▶⑩10/21(火)13:00～14:30④渋谷学

習センター④筆記用具、動きやすい服装／**理学療法士の運動の“コツ”**▶⑩10/28(火)13:00～14:30④地域医療センター④筆記用具、動きやすい服装／**はじめよう！若さを保つバランスアップ食生活**▶⑩11/11(火)13:00～15:00④シリウス6階生涯学習センター④マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル。

③ 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)⑩①10/21(火)13:30～15:00・②11/7(金)9:45～11:15④①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)⑩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。

⑤ 集団がん検診、女性のための健康診査 ⑤⑤

④①②④保健福祉センター、③⑤渋谷学習センター⑩各検査項目定員あり。(定員を超えた場合は抽選)④①②10/10(金)・③④20(月)・⑤15(水)(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	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		
	日にち				40歳以上	30～39歳	20歳以上
	①11/22(土)	○	○	○	○		○
	②12/3(水) ※保育あり	○	○	○	○		○
③12/6(土) ※保育あり			○ 女性のみ	○	○	○	
④12/19(金)	○	○	○	○		○	

女性健康診査	⑤12/6(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

⑤ 口腔がん検診 ⑤⑤

口腔外科の専門医と歯科医師会会員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ます⑩11/6(木)10:00～16:30④大和歯科診療所(深見西2-1-25)⑩45人(定員を超えた場合は抽選し、当選者には11/5(水)までに検診時刻をはがきで通知)④10/15(水)(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3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。

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

⑧ 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。認知症サポート医のミニ講話、個別相談も⑩10/30(木)13:30～15:00④保健福祉センター④認知症のひとと家族、もの忘れの不安がある人⑩先着15人④10/29(水)までに電話で。

③ 大和市食育講演会

「小児歯科専門医直伝 乳幼児の間食と口腔ケアの秘訣」⑩10/31(金)10:00～11:00④保健福祉センター④市内在住の未就学児の保護者ほか(子ども同伴可)⑩先着30組程度④県厚木保健福祉事務所大和センター歯科医師 山口知子氏④直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

⑧ 脳とからだの健康チェック ③③

認知機能低下の予防・早期発見に。認知機能検査、体力測定など⑩①11/4(火)・②5(水)・③6(木)・④10(月)・⑤13(木)・⑥18(火)・⑦21(金)いずれも9:30～10:40～13:00～14:10(各回60分程度)④①②④⑤⑦保健福祉センター、③シリウス6階生涯学習センター、⑥渋谷学習センター④65歳以上の市内在住者⑩各回先着1人④10/6(月)から各開催日の前日(日曜・祝日の場合はその前の平日)15:00までに電話で。※結果は後日郵送。

11月の救命講習会 ☎(260)5751 救急救命課 ③③

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。※印は別途事前にウェブ講習が必要です。

講習会名	日時	申込締切
①普通救命Ⅰ(実技)	11/17(月)13:30～16:30	11/10(月)
②普通救命Ⅰ(実技)※	11/25(火)9:00～11:00	11/18(火)
③普通Ⅲ(乳幼児、実技)	11/21(金)13:30～16:30	11/14(金)
④上級救命(実技)	11/20(木)9:00～17:00	11/13(木)

⑤ 成人用肺炎球菌予防接種

④協力医療機関④大和市に住民登録がある人で過去に同予防接種を受けたことがない①接種当日65歳の人(65歳の誕生日から66歳の誕生日前日まで)、または、②接種当日に60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能、または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④3,000円(生活保護世帯に属する人は生活保護費受給票、中国残留邦人等は本人確認の提示で無料)、本人の接種希望の意思が確認できない(家族等の希望で接種する)場合は全額自己負担です。接種回数は1回です④健康保険証(②は身体障害者手帳または診断書も)④電話などで協力医療機関へ。

⑦ 健康寿命をのばそう！ 各回 ③③

介護予防を学ぶ。運動、栄養、口腔に関する講話や、健康遊具の実践など⑩11/5～26の毎週水曜日13:00～14:45(全4回)④渋谷学習センター④市内在住者⑩先着20人④市理学療法士ほか④動きやすい服装、歩きやすい靴、タオル④電話またはウェブ、市公式LINEで。

③ 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⑩①11/7(金)・②19(水)・③26(水)いずれも9:00～11:15(③は9:15～・全3回)④地域医療センター④市内在住の初めての出産を迎える妊婦(出産予定来年2～4月)とパートナー⑩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。

⑦ 健康普及員 月例ウォーキング ③③

北部神社・仏閣めぐりコースを歩く⑩11/8(土)10:00～12:00(雨天中止)④つきみ野駅集合・解散④帽子、飲み物④不要。

③ 育児相談

⑩11/10(月)9:30～10:00～10:30～④いずれも地域医療センター④市内在

住者⑩先着25人④親子(母子)健康手帳④直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

③ 自閉症療育講座

「遊び・社会性を育てよう～安心・納得・楽しいを大切に」⑩11/11(火)10:00～12:00④オンライン開催(Zoom)見逃し配信あり④(社福)大和しらかし会臨床心理士④11/6(木)までにウェブ予約で。

③ 1歳児育児教室

食事、卒乳、トイトレ⑩11/12(水)10:00～11:30④地域医療センター④市内在住の1歳～1歳3か月の子と保護者⑩先着25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。

⑧ 運動による認知症 予防セミナー ③③

自宅でできるコグニサイズの講座⑩11/14(金)9:30～11:30④シリウス内サブホール④65歳以上の市内在住者⑩先着30人④10/6(月)から電話で。

⑧ 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⑩11/19(水)①9:30～10:30～11:30～(各回40分)、②13:30～15:30④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)⑩①各回1人、②10人④電話で。

⑤ 献血にご協力ください

⑩10/15(水)①9:30～12:00・②14:15～16:30、③10/25(土)10:00～12:00・13:30～16:00④①大和税務署(中央5-14-22)、②大和駅北口、③桜ヶ丘中央病院(福田1-7-1)④いずれも不要。

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 ④(261)7129
※④いずれも同センター④電話で。

精神保健福祉相談

⑩11/10(月)・19(水)・27(木)いずれも13:30～15:30④心の健康について相談したい人。

認知症相談

⑩11/21(金)13:30～15:30④認知症などで困っている人とその家族など。