

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 認知症カフェ

いずれも 対市内在住者 定10人／ひなたぼっこ▶ 日11/12(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) 申電話で中央林間地域包括支援センター☎(271)5572へ／市場カフェ▶ 日11/28(金)13:30～15:00 場大和YMCAライフサポートセンター(大和東3-3-16) 申電話で深見大和地域包括支援センター☎(264)3192へ。

⑧ 介護者教室

対いずれも市内在住の介護者など／安心して最期を迎えるための終活入門▶ 日11/13(木)14:00～15:30 場ロゼホームつきみ野(下鶴間418-2) 定先着15人 調市職員 申電話で下鶴間つきみ野地域包括支援センター☎(272)7061へ／健康長寿のための食事▶ 日11/25(火)13:30～15:00 場まごころ地域福祉センター 定先着20人 調中北薬品(株)管理栄養士 申福田北地域包括支援センター☎(267)9992へ／自分の体のクセを知り、筋トレで健康になろう!▶ 日11/28(金)13:30～15:00 場在宅介護支援センターみなみ風(上草柳164-5) 定先着20人 調(株)長栄鍼灸マッサージ師 小野洋賀氏 申11/26(水)までにみなみ風☎(264)1000へ。

⑧ 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11/17(月)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11/19(水)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11/22(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／介護者交流会▶ 日11/25(火)13:30～15:00 場中央林間地域包括支援センター(中央林間8-25-8LAPLA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。

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は離乳食の試食、②は離乳食のつぶし方体験あり) 日①11/25(火)13:30～15:00、②12/3(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。

⑦ 健康づくり料理教室 3 費

和食の講義と実習 日11/28(金)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24人(定員を超えた場合は保育希望者(対)1～3歳 定4人)・初参加

者を優先して抽選) 調市食生活改善推進員、市管理栄養士 費300円 持エプロン、三角巾、手拭き用タオル2枚、調理用マスク、筆記用具 申11/4(火)～20(木)までに市のホームページから電子申請で。直接または電話も可。

⑦ 介護予防セミナー

いずれも 対60歳以上の市内在住者 定各先着20人 調市理学療法士 持筆記用具、動きやすい服装／①運動で認知症を予防しよう 3 費▶ 日11/28(金)13:00～14:30 場地域医療センター 申11/4(火)から電話またはウェブ、市公式LINEで／②姿勢を正して効率の良い呼吸をしよう 2 費▶ 日12/10(水)13:30～14:30 場シリウス4階健康テラス 申不要。

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 日①12/3(水)・②9(火)・③20(土)9:00～11:15(③は9:15～、全3回、③のみの参加も可) 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(出産予定来年3～5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。

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

⑦ 健康寿命をのばそう! 各回まるごと講座 3 費

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 日12/4～25の毎週木曜日13:00～14:45(全4回) 場つきみ野学習センター 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 申電話またはウェブ、市公式LINEで。

⑧ やまとカフェ(認知症カフェ)

認知症の本人、家族、専門職などが交流する。認知症サポート医のミニ講話、個別相談も 日12/4(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12/3(水)までに電話で。

⑧ 脳とからだの健康チェック 3 費

認知機能検査など 日①12/5(金)・②8(月)・③10(水)・④12(金)・⑤16(火)・⑥22(月)・⑦23(火)いずれも9:30～・10:40～・13:00～・14:10～(各回60分程度) 場①②④⑥⑦保健福祉センター、

③渋谷学習センター、⑤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 定各回先着1人 申11/6(木)～各開催日前日15:00に電話で。

③ 育児相談

保健師、管理栄養士による育児や食事などの相談 日12/8(月)9:30～・10:00～・10:30～ 場いずれも地域医療センター 対市内在住者 定各先着25組 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。

③ 自閉症療育講座

「人とちがっていいんだよ その2～自閉症を知ろう」 日12/9(火)10:00～12:00 場オンライン開催(Zoom)見逃し配信あり 調(社福)大和しらかし会臨床心理士 申12/4(木)までにウェブ予約で。

③ 2歳児歯科相談

歯科医の診察、育児や栄養、歯の個別相談など 日12/10(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。

⑦ 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」をもとに境川・緑地コースを歩く 日12/13(土)10:00～12:00 場桜ヶ丘駅東口集合・解散 持帽子、飲み物 申不要。

⑧ 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12/15(月)14:00～16:00 場パリス 対65歳以上の市内在住者 定先着25人 申11/6(木)から電話で。

⑧ 公認心理師による 認知症介護者個別相談

認知症の人在宅で介護する家族の個別相談 日12/17(水)13:30～・14:30～・15:30～(いずれも40分) 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) 定各回1人 申電話で。

幼児の無料歯科健診

☎(263)0681
大和綾瀬歯科医師会

日11/9(日)11:00～12:45 場イオンモール大和3階イオンホール(下鶴間1-2-1) 対2歳以上の未就学児 定先着100人 申不要。※市の所管はすくすく子育て課。

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
※いずれも 場同センター。

エイズ検査(電話予約)

日12/2～23の毎週火曜日いずれも13:15～15:45。※相談は毎週月～金曜日8:30～12:00・13:00～17:15。

精神保健福祉相談(電話予約)

日12/10(水)・18(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12/17(水)9:30～15:30 対発達の遅れや慢性疾患・障がいがある乳幼児。

⑤ 集団がん検診、女性のための健康診査 5 費

場①②保健福祉センター、③④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) 申①11/10(月)・②③20(木)・④17(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。

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		
					40歳以上	30～39歳	20歳以上
女性健康診査	日にち						
	①12/22(月)	○	○	○	○		○
	②来年1/20(火)	○	○	○	○		○
	③1/24(土) ※保育あり			○ 女性のみ	○	○	○
女性健康診査	④1/24(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	

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

がんサロンは、がん患者や家族などが気軽に語り合う場です。ミニ講座「がん患者さんの感染対策」もあり 日11/19(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。