

# 健康のページ

## 保健福祉センター

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

## 保健福祉センター 別館

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

## 介護者教室

いずれも市内在住の介護者など/土台から整える!正しい身体の使い方▶日7/10(金)13:30~15:00 大和YMCA ライフサポートセンター(大和東3-3-16) 講師 藤枝学氏 電話で深見大和地域包括支援センター ☎(264)3192へ/安全な自転車の乗り方▶日7/22(水)13:30~15:00 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) 電話で南林間地域包括支援センター ☎(271)5706へ/歌と楽器を使って脳と体を元気にしよう!▶日7/24(金)13:30~15:30 プレマ会みなみ風(上草柳164-5) 音楽レクリエーションインストラクター 小瀧かおり氏 電話で在宅介護支援センターみなみ風 ☎(264)1000へ/高齢者向け施設の探し方と選び方▶日7/29(水)13:30~15:00 まごころ地域福祉センター ベネッセの介護相談室相談員 涌井友宣氏 電話で福田北地域包括支援センター ☎(267)9992へ。

## 認知症カフェ

認知症の本人と家族を中心に気軽に交流。いずれも市内在住者 各先着15~20人/れんげカフェ▶日7/11(土)13:30~15:00 下和田の郷 日7/10(金)までに電話で桜丘・和田地域包括支援センター ☎(268)2621へ/みのりカフェ▶日7/14(火)13:30~15:00 中央5丁目自治会館(中央5-12-11) 日7/13(月)までに電話で上草柳・中央地域包括支援センター ☎(263)1108へ/市場カフェ▶日7/24(金)13:30~15:00 大和YMCA ライフサポートセンター(大和東3-3-16) 日7/

23(木)までに電話で深見大和地域包括支援センター ☎(264)3192へ。

## 介護者交流会

介護者どうし気軽に話す。専門職も参加。いずれも市内在住の介護者など 各10人程度/だんとも▶日7/15(水)13:30~15:00 まごころ地域福祉センター 日7/10(金)までに電話で福田北地域包括支援センター ☎(267)9992へ/ほっとホットサロン▶日7/17(金)14:00~15:30 口ゼホームつきみ野(下鶴間418-2) 不要 下鶴間つきみ野地域包括支援センター ☎(272)7061/介護者茶話会▶日7/18(土)13:30~15:00 サンホーム鶴間(西鶴間8-1-2) 日7/17(金)までに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/ケアラーズカフェ 輪つながり▶日7/26(日)13:00~15:00 渋谷学習センター 不要 福田南地域包括支援センター ☎(269)9001へ/介護者交流会▶日7/28(火)13:30~15:00 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) 日7/27(月)までに電話で中央林間地域包括支援センター ☎(271)5572へ。

## 8月の救命講習会

☎(261)0031 救急救命課

3歳

いずれも市消防本部 市内在住・在勤者 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。



講習会名	日時	申込締切
普通救命Ⅰ(実技)*	8/10(月)13:30~15:30	8/3(月)
普通救命Ⅲ(乳幼児・講義、実技)	8/28(金)9:00~12:00	8/21(金)
上級救命(実技)*	8/12(水)9:00~15:00	8/5(水)

## 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、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るため、予防接種(任意接種)の費用を助成します 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 接種費用(医療機関により異なる)から助成額(麻疹・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 市のホームページから電子申請で。申請書を直接またはファクス(260)1156、郵送で〒242-8601保健福祉センター医療健康課へも可(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)。

※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。

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

## 介護予防セミナー 3歳

①「筋肉量を増やして暑い夏を乗り切ろう」、②「楽しい音楽で“柔軟・筋トレ・顔トレ・のどトレ”」 日①7/16(木)・②31(金)いずれも13:00~14:30 ①ポラリス、②渋谷学習センター 60歳以上の市内在住者 各先着20人程度 市理学療法士 筆記用具、動きやすい服装 日7/1(水)から電話、ウェブ、市公式LINEで。

## 1もぐもぐかみかみ・2はじめてのごっくん教室

離乳食の進め方と育児(①は離乳食の試食、②は離乳食のつぶし方体験あり) 日①7/21(火)13:30~15:00、②8/5(水)9:45~11:00 ①保健福祉センター、②地域医療センター 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) 各先着①25組・②30組 親子(母子)健康手帳、筆記用具 直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

## 公認心理師による認知症相談・介護者交流会

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

7/27(月)①9:30~10:30・11:30~(いずれも40分)・②13:30~15:30 保健福祉センター 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。

## 幼児のおべんとう教室

日7/28(火)13:30~15:00 保健福祉センター 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) 先着15組 親子(母子)健康手帳、筆記用具、飲み物(水またはお茶) 直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

## 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 日7/30(木)13:30~15:00 保健福祉センター 認知症の人と家族、もの忘れの不安がある人 先着20人 日7/29(水)までに電話で。

## 育児相談

保健師、管理栄養士による健康や育児、食事の相談 日8/3(月)9:30~10:00・10:30~ 地域医療センター 市内在住者 先着25組 親子(母子)健康手帳 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。

## プレママ・パパ教室

①妊娠中の食事、育児のこと、参加者どうしや先輩ママとの交流、②産後の健康管理、育児・妊婦体験 日①8/5(水)・②29(土)9:00~11:15(全2回) 地域医療センター 市内在住の初めての出産を迎える妊婦(出産予定11月~来年2月)とパートナー 先着30組 親子(母子)健康手帳、筆記用具 直接または電話で。

## 脳健康度チェック 3歳

タブレット端末を使った脳年齢・集中力・記憶力を測定する認知機能検査、認知症予防に関する話など 日①8/5(水)10:00~11:15・②18(火)13:45~15:00・③21(金)13:45~15:00(各回60分程度) ①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 いずれも65歳以上の市内在住者 各回先着4人 日7/6(月)から電話またはウェブ、市公式LINEで。

## 運動による認知症予防セミナー(経験者向け) 3歳

日8/6(木)10:00~12:00 ポラリス 65歳以上の市内在住者 25人 日7/6(月)から電話、ウェブ、市公式LINEで。

## 集団がん検診、女性のための健康診査 5歳

①地域医療センター、②③④保健福祉センター(②の乳(マンモ)は地域医療センター)、⑤⑥渋谷学習センター 各検査項目定員あり(定員を超えた場合は抽選) 日①②7/10(金)・③④⑤21(火)・⑥15(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。

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
①8/22(土) ※保育あり			○ 女性のみ	○	○	○
②8/31(月)	○	○	○	○	○	○
③9/4(金)	○	○	○	○	○	○
④9/10(木)	○	○	○	○	○	○
⑤9/18(金) ※保育あり			○ 女性のみ	○	○	○

女性健康診査	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
⑥9/18(金) ※保育あり	昭和62年4/1~平成21年4/1生まれ		昭和62年4/2~平成9年4/1生まれ	昭和62年4/1~平成19年4/1生まれ

## 1歳児育児教室

育児と食事、卒乳を学ぶ 日8/7(金)10:00~11:30 地域医療センター 市内在住の1歳~1歳3か月の子と保護者 先着25組 親子(母子)健康手帳、筆記用具 直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

## 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8/19(水)12:50~13:20 地域医療センター 市内在住の2歳~2歳11か月の子と保護者 各先着15組 親子(母子)健康手帳、子どもの歯ブラシ 直接または電話、ウェブ、市公式LINEで。

## 4、5、6歳児向けブラッシング講習会

年長時期のブラッシング方法ほか 日8/20(木)10:00~11:30 地域医療センター 4~6歳児と保護者(兄弟姉妹同伴可) 先着25組 大和綾瀬歯科医師会 土屋慎太郎氏 日8/13(木)までにウェブ、大和綾瀬歯科医師会のホームページから。

## 献血にご協力ください

日いずれも7/8(水)①9:30~11:45・②14:15~16:15 ①大和警察署(中央5-15-4)、②大和徳洲会病院(中央4-4-12) 不要。

## ヤマトン健康ポイントにご応募を

7月の応募締め切りは7/10(金)。抽選で200人に商品券(2,000円分)が当たります。昨年度から繰り越したポイントの応募締め切りです。

## 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  
※いずれも同センター。

## 精神保健福祉相談(電話予約)

日8/12(水)・27(木)いずれも13:30~15:30 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8/13(木)9:00~15:30 発達遅れや慢性疾患・障がいがある乳幼児。