

支 赤ちゃんの事故防止・体調変化時の対応

家の中の環境整備、発熱・嘔吐・誤飲などの対応 日5/31(火)10:00~11:30 場子育て支援センター 対 昨年9月~3月生まれの子と保護者 定 先着10組 講 保健師 相田夕佳氏 日5/30(月)までに直接または電話で。

す プレママ・パパ教室

①妊娠中の食事や栄養、離乳食のつぶし方体験、②妊娠中の健康管理、出産の経過と過ごし方、③育児・妊婦体験、産後のお母さんの体調管理 日①6/1(水)・②10(金)・③18(土)9:15~11:15(全3回) 場 地域医療センター 対 市内在住の初妊婦(出産予定月が10~12月)とパートナー 定 先着15組 講 親子(母子)健康手帳、筆記用具 日 直接または電話で。

支 0-38ママのつどい

育児のアドバイス、参加者どうしの交流など 日6/7(火)10:00~11:30 場子育て支援センター 対 38歳以上の妊婦または38歳以上で第一子を出産した母親と1歳までの子 定 先着10組 講 市保健師 日5/9(月)~6/6(月)に直接または電話で。

支 幼児安全法短期講習会

乳幼児対象の心肺蘇生法とAEDの使い


方、応急手当など 日6/10(金)10:00~11:30 場子育て支援センター 対 未就学児の保護者(乳幼児同伴可) 定 先着10組 講 赤十字幼児安全法指導員 久保田利二氏 講 バンダナ、動きやすい服装で 日5/9(月)~6/9(木)に直接または電話で。

人 通所型サービスC事業

週1回の介護予防講座(全14回) / 筋力アップ講座 ▶ 転倒予防運動、ボールなどを使った運動、栄養の話など / 運動・口腔ケア講座 ▶ むせや口の渇きなどを予防・改善する健口体操、転倒予防運動など / 元気はつらつ講座 ▶ 認知症予防の運動、脳トレ、いす体操など / いずれも 対 65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された人 費1回100円程度 日 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。※居住地区の同センターが分からない場合は人生100年推進課にお問い合わせください。

健 5/31は WHO「世界禁煙デー」

喫煙は、脳卒中、慢性閉そく性肺疾患(COPD)などの肺疾患、糖尿病などの生活習慣病、認知症、骨折などのリスクを高めるとされています。喫煙の習慣が身に着くと、なかなかやめられません。それは、血液中のニコチン濃度が上がるとタバコをおいしいと感じ、下がるとイライラなど不快な感覚が出るからです。自力ではなく禁煙外来での治療が有効なのは、そのためです。健康づくり推進課では禁煙相談を受け付け、市内の禁煙外来医療機関の紹介もしています。気軽にご相談ください。

市内の禁煙外来 医療機関はこちら ▶ 

医 HPVワクチン (子宮頸がん予防)の 接種勧奨を再開

厚生労働省において、ワクチンの安全性に特段の懸念が認められないことが確認され、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められたことなどから、接種勧奨を再開しました 対 平成18年4/2~同23年4/1生まれの市に住民登録がある女性。 ■平成9年4/2~同18年4/1生まれも対象に(キャッチアップ接種) 積極的な接種勧奨を差し控えていた期間に対象となっていた人も、定期接種の対象となります(令和7年3月まで)。

医 風しんの追加的対策の期間を延長

昭和37年4/2~同54年4/1生まれの男性は、風しんの予防接種を受ける機会がなかったため、抗体保有率が低いとされています。厚生労働省は、この世代を対象に抗体検査(必要に応じて予防接種も)を実施していますが、期限を令和7年3月まで延長します。今年3月末時点でクーポンを使っていない人には新しいクーポンを5月中に送付しますのでご利用ください。

医 令和4年度成人用肺炎球菌予防接種を開始

日 来年3/31(金)まで 場 協力医療機関 対 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①②のいずれかに該当する人 / ①今年度中に対象年齢になる人(右表参照)、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 費3,000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証の提示で無料) 講 健康保険証(②は身体障害者手帳または診断書も) 日 協力医療機関で確認。

対象年齢	生年月日
65歳	昭和32年4/2~33年4/1
70歳	27年4/2~28年4/1
75歳	22年4/2~23年4/1
80歳	17年4/2~18年4/1
85歳	12年4/2~13年4/1
90歳	7年4/2~8年4/1
95歳	2年4/2~3年4/1
100歳	大正11年4/2~12年4/1

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 FAX(261)7129

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6/1(水)9:30~15:30 講 発達の遅れや慢性疾患・障がいがある乳幼児。

精神保健福祉相談(電話予約)
日6/2(木)・15(水)・23(木)いずれも13:30~15:30 対 心の健康について相談したい人。