

健康のページ

※今号の「健康のページ」は23～21頁です。

保健福祉センター

- す：すくすく子育て課 ☎(260)5609
- 医：医療健診課 ☎(260)5662
- 健：健康づくり推進課 ☎(260)5663
- 障：障がい福祉課 ☎(260)5665
- 人：人生100年推進課 ☎(260)5612

その他

支：子育て支援センター ☎(267)9985
(市の所管はこども総務課)

※車でのご来場はご遠慮ください。

子どもの健診ほか

障 障がい者(児)歯科健診 5ポイント

歯科健診、口腔内の相談、ブラッシング指導(治療が必要な場合は医療機関を紹介) 日6/9(木)13:00～16:00 場保健福祉センター 対歯科医院での受診が困難な市内在住の身体・知的・精神障がい者(児) 定先着5人 日6/1(水)までに直接または電話で。

教室・相談

す もぐもぐ(ごっくん・かみかみ)教室

離乳食の進め方と育児について(①は離乳食のつぶし方体験あり) 日5/11、6/1いずれも水曜日①9:45～11:15・②13:30～15:00 場地域医療センター 対市内在住の①生後4～5か月(離乳食開始前)・②生後6～8か月(離乳食開始後)の第一子の保護者(子ども同伴可) 定先着20組 持親子(母子)健康手帳、筆記用具、②は飲み物も 申直接または電話、ウェブ予約で。

す 1歳児育児教室

育児と食事、卒乳、トイレトレーニング 日5/13(金)10:00～11:30 場シリウス6階生涯学習センター 対市内在住の1歳～1歳3か月の子と保護者 定先着15組 持親子(母子)健康手帳、筆記用具 申直接または電話、ウェブ予約で。

す 育児相談

保健師、管理栄養士による健康や育児、食事などの相談 日①5/17(火)・②30(月)、③6/6(月)いずれも9:30～10:30 場①緑野コミセン、②子育て支援センター、③地域医療センター 対市内在住者 持親子

(母子)健康手帳 申直接または電話、ウェブ予約で。※電話相談は随時受け付け。

人 介護者の会 ほっとホットサロン

介護者どうし語り合う 日5/17(火)13:30 7

医 集団がん検診

日①6/19(日)・②29(水)、③7/1(金)・④9(土)・⑤17(日)・⑥23(土) 場①②渋谷学習センター、③地域医療センター、④～⑥保健福祉センター(⑥の乳がんマンモグラフィは地域医療センターの場合あり) 定①65人、②100人、③65人、④～⑥200人(いずれも定員を超えた場合は抽選。①③は保育あり 対生後6か月以上の未就学児 定45人) 持令和4年度がん検診受診券 日①～③5/10(火)・④～⑥5/20(金)(いずれも必着)までに、検診日、検査項目(複数選択可)、郵便番号、住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号(①③で保育希望の場合は子の人数と年齢も)を記載し、ファクス(260)1156またははがきで〒242-8601保健福祉センター医療健診課へ。市のホームページから電子申請または電話も可/注意 ▶対象年齢は来年4/1時点の年齢です。現在、胃腸病や心臓病、高血圧などで治療中または経過観察中の人は、申し込む前に必ず主治医に相談してください。健康状態によって受診できない場合があります。



電子申請

検査項目	費用	対象	①6/19	②6/29	④7/9
			③7/1		⑤7/17
肺がん	500円	40歳以上		○	○
胃がん(バリウム)	1,200円			○	○
大腸がん	500円		○ (女性のみ)	○	○
乳がんマンモグラフィ	2,000円	40歳以上の女性	○		○
乳がん超音波	1,200円	30～39歳の女性	○		
子宮がん(頸部)	900円	20歳以上の女性	○	○	○

※肺がん検診で、問診の結果たんの検査が必要と判断された場合は800円追加。
※協力医療機関での施設検診も実施しています(費用などが異なります)。
※各項目とも、集団検診・施設検診のいずれかを年度に1回受診できます。

②④⑤⑥と同時に結核検診(胸部レントゲン)を実施

対16歳以上の市内在住者(肺がん検診対象者と会社などで受診できる人を除く) 申要問い合わせ。

医 女性のための健康診査

日7/1(金)午前(時間は後日通知) 場地域医療センター 対会社や学校などで健康診断を受ける機会がない市内在住の女性 定80人(定員を超えた場合は抽選。保育あり 対生後6か月以上の未就学児 定45人) 日5/10(火)(必着)までに、郵便番号、住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号、追加を希望する検査項目(保育希望の場合は子の人数と年齢も)を記載し、ファクス(260)1156またははがきで〒242-8601保健福祉センター医療健診課へ。市のホームページから電子申請または電話も可/注意 ▶健康状態によって受診できない場合があります。



電子申請

検査項目		費用	対象
女性健康診査(検尿、血液検査など)		1,500円	昭和58年4/1～平成17年4/1生まれ
追加で受けられる項目	結核(胸部レントゲン)	無料	昭和58年4/2～平成5年4/1生まれ
	乳がん(超音波)	1,200円	
	子宮頸がん(細胞診)	900円	

～15:30 場口ゼホームつきみ野(下鶴間418-2) 対市内在住の介護者など 申電話で下鶴間つきみ野地域包括支援センター(口ゼホームつきみ野) ☎(272)7061へ。

健 介護予防セミナー

①「ロコモ予防でひざ痛・腰痛を防ごう」、②「食事から始める健康長寿」 日①5/19、②6/9いずれも木曜日13:30～15:00 場①渋谷学習センター、②ポラリス 対60歳以上の市内在住者 定各先着20人 持①市理学療法士、②市管理栄養士 持飲み物、動きやすい服装で 日5/2(月)から電話で。

人 介護者教室

いずれも 対市内在住の介護者など/「笑い深呼吸を組み合わせたラフターヨガ体験～笑って元気を取り戻そう!」▶ 日5/19(木)13:30～15:30 場まごころ地域福祉センター 定先着10人 持Laughter Yoga Japan ティチャー 榎今日子氏 申電話で福田北地域包括支援センター(大和市社協) ☎(267)9992へ/「高齢者の自動車運転～家族の向き合い方」▶ 日5/22(日)13:30～15:00 場晃風園サービス草柳(草柳2-15-1) 定先着15人 持介護ジャーナリスト 小山朝子氏 申電話で上草柳・中央地域包括支援センター(晃風園) ☎(263)1108へ/「免許返納を考えているあなたとご家族へ」▶ 日5/23(月)14:00～15:30 場渋谷学習センター 定先着20人 持NPO法人高齢者安全運転支援研究会 平塚喜之氏・並木靖幸氏 申電話で福田南地域包括支援センター(敬愛の園) ☎(269)9001へ/「笑い(ラフター)ヨガ」▶ 日5/27(金)13:30～15:00 場プレマ会みなみ風(上草柳164-5) 定先着20人 持ラフターヨガhohoi代表 鈴木斎氏 日5/25(水)までに電話で在宅介護支援センターみなみ風 ☎(264)1000へ。

健 シリウス、ポラリスで健康度チェック 1ポイント

体組成計、骨健康度測定器、電動血圧計などで測定し、アドバイスを受けられます 日①5/20(金)・②26(木)いずれも9:30～13:00(1回30分) 場①シリウス4階健康度見える化コーナー、②ポラリス健康度測定コーナー 対市内在住者 定各回先着2人 申各開催日の前日12:00までに電話で。

人 認知症予防のための運動 機器「コグニバイク」にチャレンジ!

ペダルをこぎながらタッチパネルで問題に答えるコグニバイク。ゲーム感覚で楽しく認知症予防に取り組みます 日5/20(金)9:30～10:00～10:30～11:00～11:30～12:00～12:30～(いずれも30分程度) 場シリウス4階健康度見える化コーナー 対65歳以上の市内在住者 定各先着2人 申電話で。

健 健康遊具体験会 3ポイント

健康遊具の正しい使い方やストレッチ、筋力トレーニングなど運動のコツを学ぶ 日①5/24(火)13:00～14:30、②5/25、6/8いずれも水曜日13:00～15:00、③5/12、6/16、7/7・21いずれも木曜日13:00～14:30 場①さくら公園、桜ヶ丘高丘公園(集合は柳橋コミセン)、②中央林間三丁目・五丁目公園(集合は緑野コミセン)、③宿公園、長堀公園(集合は下鶴間コミセン) 対市内在住者 定各先着15人 持市理学療法士 持飲み物、タオル、室内シューズ、動きやすい服装で 申電話で。※雨天の場合は室内プログラムのみ。

人 公認心理師による認知症相談

公認心理師が認知症の人を介護する家族の悩みの相談に応じる個別相談 日5/24(火)13:30～、14:30～、15:30～(いずれも

人 脳とからだの健康チェック

認知機能低下の予防・早期発見に。タブレット端末を使った認知機能検査、体力測定、認知症予防に関する話など 対65歳以上の市内在住者 定各回先着1人 申各開催日の前日(日曜日の場合はその前の金曜日)15:00までに電話で。※結果は後日郵送。

とき	ところ
※時間は9:30～10:40～13:00～14:10～(各回60分程度)	
5/11(水)、6/21(火)	渋谷学習センター
5/12(木)・17(火)・20(金)・23(月)・25(水)・6/6(月)・8(水)・17(金)・20(月)・23(木)	保健福祉センター
5/24(火)、6/9(木)	シリウス6階生涯学習センター

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(本人または家族のどちらかが市内在住者) 定各1人 申電話で。

す 2歳児歯科相談

歯科医師による診察、育児や栄養、歯の個別相談 日5/25(水)13:00～13:30 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、ウェブ予約で。

人 認知症サポーター養成講座 3ポイント

認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者となるための講座 日①5/26(木)13:30～15:00・②28(土)14:00～15:30、③6/12(日)10:00～11:30 場①口ゼホームつきみ野(下鶴間418-2)、②大和YMCAライフサポートセンター(大和東3-3-16)、③まごころ地域福祉センター 定いずれも先着10人 持地域包括支援センター職員 申電話で①下鶴間つきみ野地域包括支援センター(口ゼホームつきみ野) ☎(272)7061、②深見大和地域包括支援センター(大和YMCA) ☎(264)3192、③福田北地域包括支援センター(大和市社会福祉協議会) ☎(267)9992へ。

支 家族支援講座「みんなの子育てパパ編」

ママやお子さんとのかかわり方のポイントや交流など 日5/28(土)10:00～11:45 場子育て支援センター 対乳幼児の子を持つ父親 定先着10組 持同センター保育士 中川紀子氏 日5/27(金)までに直接または電話で。

医 献血にご協力ください

日5/14(土)10:00～13:00・14:30～16:00 場桜ヶ丘中央病院職員駐輪場(福田1-7-1) 申不要。

医 高齢者よい歯のコンクール

日6/16(木)9:30～11:00 場大和歯科医師会館(深見西2-1-25) 対70歳以上で自分の歯(治療済みも含む)が20本以上ある人 日6/10(金)までに電話で大和綾瀬歯科医師会事務局 ☎(263)0681へ。