

健康のページ

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
- 人**：人生100年推進課 ☎(260)5612
- 健**：健康づくり推進課 ☎(260)5663

※車でのご来場はご遠慮ください。

教室・相談

人 介護者教室

いずれも **対** 市内在住の介護者など / こんな時はどのツボがいいの？ツボ探しからはじめるセルフケア ▶ **日** 6/11(日)14:00~15:30 **場** 渋谷学習センター **定** 先着20人 **持** 鍼灸師 千葉直樹氏 **申** 電話で福田南地域包括支援センター ☎(269)9001へ / 高齢者の健康づくり~いつまでも元気であるために ▶ **日** 6/15(木)13:30~15:00 **場** 上和田団地集会所(上和田2412) **定** 先着10人 **持** ニッショウスマイルステーション湘南台介護予防運動指導員 鈴木友範氏 **申** 電話で6/14(水)までに桜丘・和田地域包括支援センター ☎(268)2621へ / 新しい時代の介護予防体操① ▶ **日** 6/20(火)13:30~15:30 **場** 大和YMCA(大和東3-3-16) **定** 先着10人 **持** 湘南とつかYMCA ウエルネススポーツクラブ健康運動指導士 瀬戸俊孝氏 **申** 電話で深見大和地域包括支援センター ☎(264)3192へ / 老後の安心のために知っておきたいお金のこと ▶ **日** 6/22(木)13:30~15:00 **場** 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) **定** 先着15人 **持** (有)FPパーク代表 草薙祐子氏 **申** 6/21(水)までに電話で南林間地域包括支援センター ☎(271)5706へ。

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** ①6/12(月)・②20(火)、③7/4(火)・④10(月)いずれも9:30~10:30 **場** ①④地域医療センター、②渋谷学習センター、③ポラリス **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。

健 介護予防セミナー

いずれも **対** 60歳以上の市内在住者 **定** 先着20人 **持** 筆記用具。②はタオル、動きやすい服装も **申** 電話で / ①フレイル予防にもなる！夏バテ予防の栄養講座 ▶ **日**

医 集団がん検診

日 ①7/22(土)・②26(水)、③8/10(木) (②③は午後のみ) **場** ①保健福祉センター、②③地域医療センター **定** ①200人、②③各65人(いずれも定員を超えた場合は抽選。②③は保育あり **対** 生後6か月以上の未就学児 **定** 各45人) **持** 令和5年度がん検診受診券 **申** ①②6/12(月)・③20(火)(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(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** ▶ 通院中の人は、申し込む前に必ず主治医に相談してください。詳しくは検診・健診ガイドをごらんください。



検査項目	費用	対象	① 7/22	② 7/26	③ 8/10
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)	○ (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。

①は同時に結核検診(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 8/10(木)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) **申** 6/15(木)(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年齢、人数も)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。



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59年4/1~平成18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	
	1,200円	昭和59年4/2~平成6年4/1生まれ
	900円	昭和59年4/1~平成16年4/1生まれ

6/13(火)13:30~14:30 **場** 地域医療センター **持** 市管理栄養士 / ②フレイル予防でウォーキング~歩行速度を測ってみよう! ▶ **日** 6/29(木)13:30~15:00 **場** 渋谷学習センター **持** 市理学療法士。

す やまとイクメン講座

これから赤ちゃんを迎える喜びや不安を参加者どうしで共有する **日** 6/17(土)9:

30~11:30 **場** 地域医療センター **対** 市内在住のこれから父親になる(なったばかりの)人とパートナー **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 1歳児育児教室

育児と食事、卒乳、トイレトレーニング **日** ①6/19(月)、②7/5(水)いずれも10:00~11:30 **場** ①桜丘学習センター、②地域医療センター **対** 市内在住の1歳~1歳3か月の子と保護者 **定** 各先着①20組、②15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。

人 認知症カフェ

物忘れのある本人と家族を中心に、専門職などが交流する **対** いずれも物忘れのある本人と家族、地域住民など **定** 各先着10人 / ①野ばらカフェ ▶ **日** 6/20(火)14:00~15:30 **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 / ②れんげカフェ ▶ **日** 7/8(土)13:30~15:00 **場** 下和田の郷 **申** 電話で桜丘・和田地域包括支援センター ☎(268)2621へ。

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** 6/21(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** 親子(母子)健康手帳、子どもの歯ブラシ **申** 直接または電話、ウェブ予約で。

人 介護者交流会

介護者どうし、気軽に話す。専門職も参加 **対** 市内在住の介護者など / ケアラーズカフェ上草柳 ▶ **日** 6/21(水)13:30~15:00 **場** 上草柳コミセン **定** 先着15人 **申** 電話で上草柳・中央地域包括支援センター ☎(263)1108へ / 土曜日のケアラズカフェ ▶ **日** 7/1(土)13:00~14:30 **場** 下草柳コミセン **定** 先着15人 **申** 電話で上草柳・中央地域包括支援センター ☎(263)1108へ。

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** 6/23(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 シリウス、ポラリスで健康度チェック

体組成計、骨健康度測定器などで測定し、アドバイスを受ける **日** ①6/23(金)・②27(火)いずれも9:30~13:00(30分ごとに実施) **場** ①シリウス4階健康度見える化コーナー、②ポラリス **対** 市内在住者 **定** 各回先着2人 **申** 各開催日の前日までに電話で。

人 やまとカフェ(認知症カフェ)

認知症の本人と家族を中心に専門職を交え交流する。認知症サポート医のミニ講話、個別相談も **日** 6/29(木)13:30~15:00 **場** シリウス6階生涯学習センター **対** 認知症の人と家族、物忘れの不安がある人 **定** 先着20人 **申** 前日までに電話で。

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** ①7/3(月)・②14(金)・③19(水)9:00~11:15(③は9:15~、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11~来年1月)とパートナー **定** 先着15組 **持** 親子(母子)健康手帳、筆記用具 **申** 直接または電話で。

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** 7/3(月)①9:45~11:15・②13:30~15:00 **場** いずれも地域医療センター **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** 各先着20組 **持** 親子(母子)健康手帳、筆記用具、②は保護者の飲み物も **申** 直接または電話、ウェブ予約で。

す 自閉症療育講座

「こどもを伸ばす環境・関わり方とは~生活の中に構造化を取り入れよう」 **日** 7/11(火)10:00~12:00 **場** オンライン開催(Zoom) **定** 先着80人 **持** (社福)大和しらかし会臨床心理士 **申** 7/6(木)までに、大和しらかし会松風園のホームページ内「講座・研修会の最新情報」から。

人 公認心理師による認知症相談・介護者交流会

①認知症の人を介護する家族のための相談会、②認知症の人の介護について語り合う介護者交流会 **日** 7/18(火)①9:30~10:30~・11:30~(いずれも40分)・②13:30~15:30 **場** 保健福祉センター **対** 認知症の人在宅で介護する家族など(本人または家族のどちらかが市内在住者) **定** ①各1人、②10人 **申** 電話で。

大和休日歯科診療所を一時休診

☎(263)0681 大和綾瀬歯科医師会

大和休日歯科診療所(深見西2-1-25)は、施設のバリアフリー化工事などのため、7/1~11/30は休診します。休診期間中は、綾瀬休日歯科診療所(綾瀬市深谷中4-7-10 ☎0467-79-1818)等をご利用ください。※市の所管は医療健診課。



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 FAX(261)7129

精神保健福祉相談(電話予約)
日 7/6(木)・12(水)・27(木)いずれも13:30~15:30 **対** 心の健康について相談したい人。

認知症相談(電話予約)
日 7/11(火)13:30~15:30 **対** 認知症などで困っている人とその家族など。

エイズ検査(電話予約)
日 7/18・25いずれも火曜日13:10~15:40(相談は毎週月~金曜日8:30~12:00・13:00~17:15)。

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** 7/20(木)9:30~15:30 **対** 発達の遅れや慢性疾患・障がいがある乳幼児。

B・C型肝炎検査(電話予約)
日 7/24(月)9:00~10:30 **対** 39歳以下の市や会社が実施する肝炎ウイルス検査対象外の人。

骨髄ドナー登録のための検査(電話予約)
日 7/24(月)9:00~10:30(所要時間約30分)。