

# 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

### 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①9/11(月)・②26(火)、③10/2(月)いずれも9:30~10:30 場①③地域医療センター、②桜丘学習センター 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。

### 健 シリウス健康度見える化コーナーを再開 1日

体組成計、骨健康度測定器などで気軽にチェック 日シリウス開館日の9:00~19:00 場シリウス4階健康度見える化コーナー/健康相談▶市保健師・看護師が相談に応じます 日毎月第1・3・5木曜日12:00~16:00、第2・4木曜日9:30~13:30(いずれも祝日を除く)。※肌年齢測定器・ヘモグロビン量測定器は当面の間、利用できません。※健康度見える化コーナーの再開に伴い、予約制での健康度チェックは終了しました。

### 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9/14(木)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。

## 人 介護者教室

いずれも 対市内在住の介護者など/福祉用具について学ぼう!▶日9/14(木)13:30~15:00 場渋谷学習センター 定先着15人 講メディアセンター大和 畠山孝範氏 申電話で桜丘・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▶日9/26(火)13:30~15:30 場大和YMCAライフサポートセンター(大和東3-3-16) 定先着10人 講

湘南とつかYMCAウエルネススポーツクラブ 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/消費者被害について▶日9/27(水)13:30~15:30 場柳橋コミセン 定先着20人 講市消費生活センター相談員 申電話で福田北地域包括支援センター☎(267)9992へ/日々の食習慣を確認!ずっと動ける身体作り!▶日9/29(金)13:30~15:30 場プレマ会みなみ風(上草柳

## 医 集団がん検診



日①10/25(水)・②28(土)、③11/7(火)・④11(土)・⑤15(水)(①④は午後のみ) 場①④地域医療センター、②③⑤保健福祉センター 定①④各65人、②③⑤各200人(いずれも定員を超えた場合は抽選。①④は保育あり 対生後6か月以上の未就学児 定各45人) 持がん検診受診券 日①②9/11(月)・③④⑤20(水)(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 10/25	② 10/28	③ 11/7	④ 11/11	⑤ 11/15
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		○	○	○	○	○
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	○			○	
子宮頸がん(細胞診)	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。

②③⑤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11/11(土)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9/15(金)(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。



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	
	乳がん(超音波)	1,200円	昭和59年4/2~平成6年4/1生まれ
	子宮頸がん(細胞診)	900円	昭和59年4/1~平成16年4/1生まれ

164-5) 定先着20人 講健康&栄養教室ラポナル 本田たか子氏 申9/27(水)までに電話で在宅介護支援センターみなみ風☎(264)1000へ。

## 人 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 対市内在住の介護者など 定先着10人/介護者茶話会▶日9/15(金)13:30~15:00 場サンホーム鶴間(西鶴間8-1-2) 申電話で鶴間地域包括支援センター☎(271)2770または南林間地域包括支援センター☎(271)5706へ/ほっとホットサロン▶日9/15(金)13:30~15:30 場口ゼホームつきみ野(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/介護者交流会▶日9/26(火)13:30~14:30 場ポラリス 申電話で中央林間地域包括支援センター☎(271)5572へ。

## す 大和市食育講演会

口の機能の発達に応じた離乳食・幼児食の進め方 日9/20(水)14:00~15:00 場地域医療センター 対市内在住の離乳開始前ごろから離乳完了期の子どもがいる保護者または乳幼児の食に関心のある人 定先着40組 講昭和大学講師 富田かをり氏 持あれば親子(母子)健康手帳 申直接または電話、ウェブ予約で。

## 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9/27(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。

## 健 健康づくり料理教室

生活習慣病予防のための料理教室 日9/28(木)10:00~13:00 場シリウス6階生涯学習センター 対市内在住者 定先着15人 講大和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、調理用マスク、筆記用具 申9/22(金)までに電話、ウェブ予約で。住所、氏名、電話番号、生年月日を記載し、ファクス(260)1156も可。

## す プレママ・パパ教室

①妊娠中の食事や栄養、離乳食のつづし方体験、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、産後の体調管理 日①10/4(水)・②11(水)・③27(金)9:00~11:15(③は9:15~、全3回) 場地域医療センター 対市内在住の初めての出産を迎える妊婦(出産予定月が来年2月~4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は離乳食のつづし方体験あり) 日10/4(水)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。

## 健 健康遊具体験会

室内運動と公園の健康遊具を使った運動教室。雨天時は室内運動のみ 日①10/4(水)・②10(火)・③18(水)・④24(火)いずれも13:00~14:30 場①③福田コミセン集合、②④桜森コミセン集合 対市内在住者 定各先着15人 講市理学療法士 持動きやすい服装、歩きやすい靴、室内シューズ、タオル 申電話で。

## す 自閉症療育講座

「確かなコミュニケーションを育てよう!~コミュニケーションマインドを育てる」 日10/17(火)10:00~12:00 場オンライン開催(Zoom) 定先着80人 講(社福)大和しらかし会臨床心理士 申10/12(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。

## 大和市目の愛護デー

目に関する講演会と無料相談を実施します 日10/1(日)①13:00~14:00・②14:00~16:00 場いずれもシリウス6階生涯学習センター/①講演会「誰もががかかる老視と白内障について」▶講北里大学眼科診療講師 佐藤信之氏 申不要/②目の無料相談▶対①の講演会参加者 講大和市眼科医会医師 申当日14:00までに直接。※市の所管は医療健診課。

## 人 運動による認知症予防セミナー

頭と体を同時に鍛えるコグニサイズの講座 日10/17(火)14:30~16:30 場ポラリス 対65歳以上の市内在住者 定先着15人 申電話で。住所、氏名、電話番号を記載し、ファクス(262)0999も可。

## 医 献血にご協力ください

日10/18(水)①9:30~12:00・②14:15~16:30 場①大和税務署、②大和駅北口 申不要。

## 新型コロナの相談先

- 神奈川県 新型コロナウイルス専用ダイヤル ☎(0570)056774(一部のIP電話など左記番号につながらない場合☎045(285)0536)
- 大和市 新型コロナウイルス総合相談窓口 相談先が分からない場合など☎(261)8009(月~金曜日8:30~17:15(祝日を除く))
- 大和市 新型コロナワクチンコールセンター ☎(260)0900(毎日8:30~17:15)ファクス(260)0917(耳の不自由な人などの問合せ用)
- 神奈川県 新型コロナワクチン副反応等相談コールセンター ☎045(285)0719(24時間対応)ファクス045(548)3562(耳の不自由な人などの問合せ用)

ワクチンに関する情報は市のホームページをごらんください。

## 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

精神保健福祉相談(電話予約) 日10/12(木)・20(金)・26(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10/18(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。