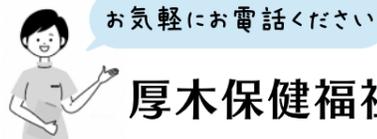


「あやせいきいき健康だより」は昨年3月に全戸配布しています。届いていないときは地域包括ケア推進課(保健福祉プラザ内)へ ☎同課☎77・1116

あやせ24時間健康相談 ☎ 医師や保健師などが、心や体の健康相談に24時間応じます。フリーダイヤル☎0120・1192・61



厚木保健福祉事務所大和センターだより

大和市中心1-5-26
☎046・261・2948
※要電話予約

すこやか療育歯科相談

歯科検診、予防処置、食べ方相談。☎2月1日(水)9時30分～15時30分 ☎ 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

☎2月2日(木)・8日(水)・16日(木)13時30分～15時30分 ☎ 心の健康について相談したい方

B・C型肝炎検査

☎2月20日(月)9時～10時30分 ☎ 40歳未満で、市や会社が実施する肝炎ウイルス検査対象外の方

エイズ検査

☎2月7日・14日・28日の各火曜日13時10分～15時50分(相談は毎週月～金曜日8時30分～12時・13時～17時15分)

認知症相談

☎2月21日(火)13時30分～15時30分 ☎ 認知症などで困っている方と家族など



1歳児歯科育児教室

乳歯の虫歯などの注意点、離乳に向けての食事、事故防止やこの時期の親子の関わりなどの話。講師は歯科衛生士、管理栄養士、保健師、保育士。

☎2月3日(金)10時～11時 ☎ 保健福祉プラザ ☎ 1歳～1歳3カ月(3年11月～4年1月生まれ)の第1子と保護者 ☎ 10人(申込順) ☎ 母子健康手帳、抱っこひも ☎ 1月16日から健康づくり推進課☎77・1133



ノルディックウォーク教室

毎月12日に同教室を開催。ノルディックウォークは、2本の専用ポールを交互に地面に突いて歩く、運動効率の高い歩行運動。☎①2月12日(日)②3月12日(日)初心者コース10時から、経験者コース11時から ☎ ①IIMURO GLASS市民スポーツセンター②綾瀬スポーツ公園 ☎ 16歳以上 ☎ 15人 ☎ 飲み物、タオル、マスク、動きやすい服装、持っている方はポール ☎ 2月11日までにIIMURO GLASS 市民スポーツセンター☎76・9292



2月の乳幼児健診と健康相談

☎健康づくり推進課☎77・1133

区分	月日	対象など
8～10カ月児健診	生後8～11カ月になる前日。場所は委託医療機関(市HPに一覧あり)	
1歳6カ月児内科健診	1歳6カ月～1歳11カ月になる前日。場所は委託医療機関(市HPに一覧あり)	
4～5カ月児健診	2/9(木) 2/15(水)	対象者には、個別に通知します ※新型コロナウイルスの影響で未受診の方から順次案内します
1歳6カ月児歯科健診	2/2(木)	
2歳児歯科健診	2/9(木)	
3歳6カ月児健診	2/16(木)	
5歳児発達相談	2/6(月) 2/20(月)	対象(個別通知あり)で発達相談を希望する方
子ども健康相談	2/22(水)	9:00～11:30(予約制)育児相談を希望の方 ☎ 母子健康手帳

ヤングケアラーの相談先について

☎健康づくり推進課☎77・1133

ヤングケアラーとは、年齢や成長の度合いに見合わない重い責任や負担を負って、本来大人が担うような家族の介護や世話をすることで、自らの育ちや教育に影響を及ぼしている18歳未満の子どものことをいいます。家庭のこと、自分のことで悩んだら、同課へ相談してください(秘密厳守)。周囲の大人や関係者の方も気になったときには連絡してください。

◆その他の相談先

かながわヤングケアラー等相談LINE
LINE ID[@kana-youngcarer]



かながわケアラー電話相談

☎045・212・0581

(水・金曜日の10時～20時、日曜日の10時～16時(祝日、振り替え休日、12月29日～1月3日を除く))

大和綾瀬地域児童相談所

☎0466・81・8066

児童相談所全国共通ダイヤル

☎189(3桁番号通話無料)

元気はっつ 「パタカラ体操」でオーラルフレイル予防

☎地域包括ケア推進課☎77・1116

「むせることが増えた」「かめない物が増えた」「発音がはっきりしない」というような症状が出てきたら、口の機能が低下し始めているオーラルフレイルのサインかもしれません。

オーラルフレイルを予防する方法の一つに「パタカラ体操」があります。方法は①「パパパ、タタタ、カカカカ・・・」と、それぞれ発音する②「パタカラ、パタカラ」と続けて発音することを数回繰り返します。その他に「パ

タカラ」を好きな歌のメロディーにのせて歌うこともお勧めです。この体操は、唾液の分泌を促して食事を取りやすくするだけでなく、発音を良くしたり、表情を作りやすくしたりする効果もあります。

県でもパタカラ体操を含めた「かながわ健口体操」を動画で紹介しています。ぜひご覧ください。

動画はこちらから▶



不育治療・一般不妊治療の費用助成について

☎健康づくり推進課☎77・1133

(1)不育治療費助成

不育治療費や検査料の保険診療対象外の自己負担分の2分の1(上限30万円)を助成します。☎ 次の要件を全て満たす方①申請時点で市に住民登録があり、法律上の婚姻関係にある夫婦②医療機関において不育症と診断され、検査と治療を受けた③夫婦の前年度所得額の合計が730万円未満④国民健康保険や社会保険などの医療保険に加入している⑤対象者と世帯員に市税の滞納がない⑥市内居住時の治療や検査の費用 ☎ 不育治療終了後1年以内に同課にある申請書(市HPからダウンロード可)に必要書類を添えて直接

(2)一般不妊治療費助成

一般不妊治療費や検査料の保険診療対象外の自己負担分の2分の1(1年度当たり上限5万円)を助成します。助成可能な治療期間は2年間まで。☎ (1)不育治療費助成と同じ。ただし②は不妊症と診断された方※4年4月より保険診療対象となったため、原則4年3月分までの診療が対象です ☎ 3月10日までに同課にある申請書(市HPからダウンロード可)に必要書類を添えて直接

