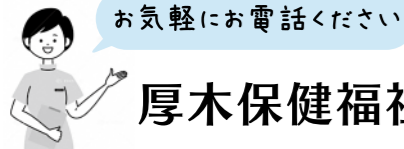


「あやせいいき健康だより」は3月に全戸配布します。届かないときは地域包括ケア推進課（保健福祉プラザ内）へ ☎同課☎77・1116

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

### 精神保健福祉相談

☎ 4月7日(木)・13(水)・28(木)13時30分～15時30分  
分 ☎ 心の健康について相談したい方

### すこやか療育歯科相談

歯科検診、予防処置、食べ方相談。☎ 4月20日(水)9時30分～15時30分 ☎ 障がいや慢性疾患がある乳幼児

## 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。☎ 4月8日(金)10時～11時 ☎ 保健福祉プラザ ☎ 1歳～1歳3カ月(3年1月～3年3月生まれ)の第1子の子どもと保護者 ☎ 10人(申込順) ☎ 母子健康手帳、抱っこひも ☎ 3月16日から健康づくり推進課☎77・1133

## 市医師会市民公開講座

うえだ皮ふ科医師の上田暢彦さんによる「足と健康寿命～フットケアのすすめ～」の講演。☎ 4月24日(日)14時～15時30分 ☎ 保健福祉プラザ ☎ 市内在住の方 ☎ 40人(申込順) ☎ 3月16日から健康づくり推進課☎77・1133



## あやせいいき健康だより配布

「あやせいいき健康だより」を3月末に全戸配布します。4年度の健康診査・予防接種スケジュールや、介護・予防・生活支援などの各種教室・相談窓口、地域の医療機関・介護事業所などを掲載し、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために必要な情報を掲載しています。1年間大切に保管し、活用してください。☎ 地域包括ケア推進課☎77・1116



## 泉正園いろは教室

フレイル予防、健康体操や講話、骨健康度測定などの介護予防教室に参加できる方を募集します。☎ 5月～来年2月の毎月第1水曜日13時30分～15時30分(全10回 内容により日程変更あり) ☎ 同園(上土棚南) ☎ 市内在住の60歳以上で、全日程参加できる方 ☎ 15人(申込順) ☎ 年間1000円(保険代、材料費など) ☎ 3月16日9時から地域包括支援センター泉正園☎70・1888

## 4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	4/13(水)・14(木)	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	4/7(木)	
2歳児歯科健診	4/14(木)	
3歳6カ月児健診	4/28(木)	
5歳児発達相談	4/11(月)・25(月)	
子ども健康相談	4/27(水)	9:00～11:30(予約制) 育児相談を希望の方 ☎ 母子健康手帳

## 新型コロナワクチン小児(5歳～11歳)接種を実施しています

3月10日から、新型コロナワクチン小児(5歳～11歳)接種を実施しています。接種対象者にはクーポン券を発送しています。同封の説明書を読んで、ワクチンを受けるかどうか検討してください。

接種に使用するワクチンは、ファイザー社製(5歳～11歳用)です。接種は、国からのワクチン供給量と配送スケジュールにより計画しているため、接種場所や予約枠に変更が生じる可能性があります。最新の情報は、市HPで確認してください。☎ 健康づくり推進課☎77・1111(代表)

### 【予約方法】

①電話(コールセンター、通話無料)  
☎0120・351041  
受付時間:8時30分～17時  
(土・日曜日、祝日を含む毎日)

②予約サイト  
<https://covid19-wakuchin.jp/142182>  
24時間(土・日曜日、祝日を含む毎日)



接種会場:オーエンス文化会館  
接種対象者:5歳～11歳  
接種回数・間隔:2回接種。1回目から3週間後の同曜日に2回目を接種(2回目は、12歳の誕生日の前々日まで接種してください)

### ※注意事項

- ・保護者が同伴してください(保護者の同伴ができない場合は、保護者からの委任状を持参し、普段からの健康状態を熟知している方の同伴が必要)
- ・他の予防接種との接種間隔を確認するため、母子健康手帳を持参してください
- ・肩の出しやすい服装で来てください
- ・体調不良などにより接種が延期する可能性があるため、2回目接種日が12歳の誕生日付近になってしまう場合は、誕生日経過後に1回目接種をするよう計画してください
- ・前後に他の予防接種を行う場合の間隔は、原則として中13日以上の間隔をあけてください



## 3月は自殺対策強化月間です

新型コロナウイルス感染症に対する不安や外出自粛などによる生活環境の変化で、ストレスや不安、生きづらさを感じていませんか。悩んでいるときは、一人で悩みを抱え込まずに、身近な人に相談してください。身近な人に相談しにくい場合などは、健康づくり推進課や「よりそいホットライン」でこころの健康相談を行っているため、ぜひ相談してください。☎同課☎77・1133

24時間対応しています  
よりそいホットライン  
☎0120・279・338



## 地域包括支援センターを活用しましょう

地域包括支援センターは、高齢者の方の生活を総合的に支える相談窓口です。主任ケアマネジャー、保健師(看護師)、社会福祉士などの専門職が中心となり、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、他機関とも連携しながら介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面

から高齢者の方やご家族を支援します。悩み事や相談事など、お気軽にご相談ください。各地域を担当する地域包括支援センターは10ページの「暮らし相談」を確認してください。☎地域包括ケア推進課☎77・1116