

さまの健康とスポーツ情報誌

健康ガイドブック

令和7年4月1日▶▶▶ 令和8年3月31日

妊娠・出産
子育て

各種検診
健康診査

予防接種

相談・教室

介護
認知症予防

スポーツ・健康
推進

医療機関

目次

P1~3	妊娠・出産／子育て	P15~17	介護／認知症予防
P4~8	各種検診／健康診査	P18~23	スポーツ・健康推進
P9~10	予防接種	P24~26	医療機関
P11~14	相談・教室		

さまりん
座間市マスコットキャラクター

令和7年度
保存用

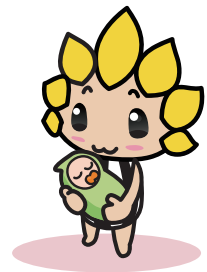
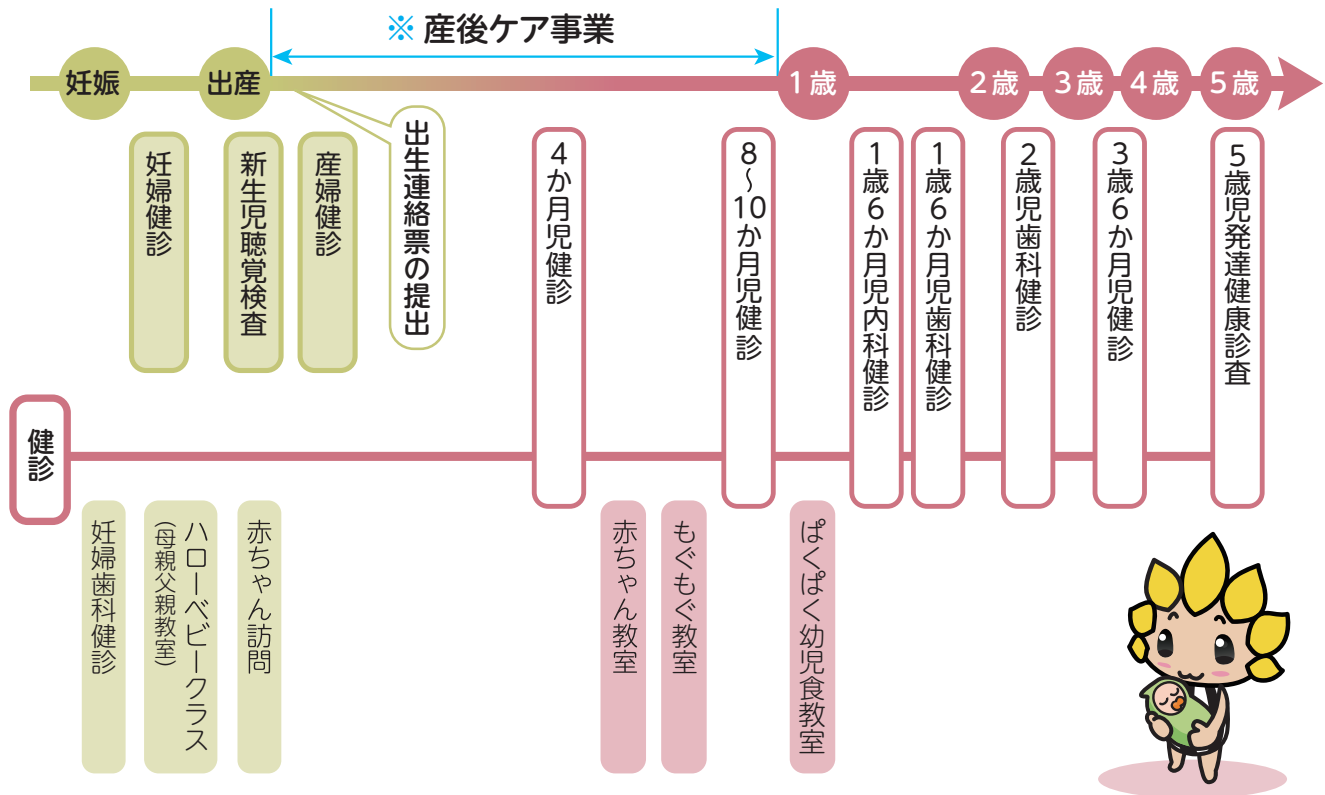
※本誌に掲載している健診やイベントの日程、会場、持ち物等は、変更になる場合があります。詳細は、広報やホームページをご確認いただくか、担当へお問い合わせください。



スマホでも
ご覧になれます。

妊娠・出産・子育て期における健診等の流れ

妊娠・出産
子育て



妊娠届の届出・母子健康手帳の交付

担当 **ネウボラざまりん** (こども家庭センター内) ☎ 046-252-7776

妊娠届出時に妊婦本人の個人番号（マイナンバー）の届出と本人確認を行います。時間に余裕を持ちお越しください。書類に不備がある場合、母子健康手帳等の交付ができません。

対象：医療機関で妊娠と診断された方

申請場所：ネウボラざまりん（市役所2階）

必要書類：個人番号カード（マイナンバーカード）

個人番号カードをお持ちでない方は①と②

①個人番号（マイナンバー）を確認できる書類

②運転免許証、パスポートなど顔写真が貼付されたもの



▼代理人が届出をする場合

委任状^{*1}、育児支援チェックリスト^{*2}、代理人の本人確認書類（上記必要書類に準ずる）、妊婦本人の個人番号が記載された書類が必要です。

※1、2 委任者（妊婦本人）が記入したもの（市のホームページからもダウンロードできます）

●母子健康手帳と一緒に交付しているもの

妊婦健康診査費用補助券・妊婦歯科健康診査受診券・産婦健康診査費用補助券・新生児聴覚検査費用補助券・マタニティストラップ・妊娠、出産に向けた冊子等・父子健康手帳（第1子出産予定の方のみ）

産後ケア事業

担当 **ネウボラざまりん** (こども家庭センター内) ☎ 046-252-7776

出産後、育児や体調に不安があり、サポートが必要なお母さんとそのお子さんがご自宅や実施施設で休息や授乳、育児に関するケアを受けることができるサービスです。

詳しくは、市のホームページをご確認ください。

対象者 ※

利用時点で座間市に住民票のあるお母さんと赤ちゃん（1歳の誕生日の前日まで）

（実施事業者によって受け入れや可能月齢が異なるため、詳細はHPをご確認ください。）

赤ちゃん訪問

担当 こども家庭課 ☎ 046-252-7225

座間市では、お母さんが安心して子育てをし、お子さんが健やかに成長するために、助産師・保健師・看護師がすべてのご家庭を訪問します。

妊産婦健康診査等費用補助券の冊子についている出生連絡票を提出してください。出生連絡票をもとに訪問担当者から連絡します。連絡がない場合は担当までお問い合わせ下さい。

子育て
妊娠・出産

出生連絡票の提出

担当 ネウボラざまりん (こども家庭センター内) ☎ 046-252-7776

お子さんが出生した際は、母子健康手帳と一緒に交付した妊産婦健康診査等費用補助券の冊子に付いている出生連絡票の提出が必要です。

出生連絡票に必要事項を記入し、担当までお持ちいただくか、切手を貼付し郵送してください。

乳幼児健康診査

担当 こども家庭課 ☎ 046-252-7225

※対象者には個人通知をしています。受付時間、持ち物等、通知をご覧ください。

種類	R7									R8			場所
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
4か月児健康診査	15日火	20日火	17日火	15日火	19日火	9日火	21日火	18日火	16日火	27日火	17日火	17日火	市民健康センター
対象	R6年 12月生	R7年 1月生	R7年 2月生	R7年 3月生	R7年 4月生	R7年 5月生	R7年 6月生	R7年 7月生	R7年 8月生	R7年 9月生	R7年 10月生	R7年 11月生	
8～10か月児健康診査	生後8か月から10か月までの間に指定医療機関で健康診査を受けてください。 (※生後8か月未満や11か月以降に受診されると有料になります。)											指定医療機関	
1歳6か月児内科健康診査	通知が来たら指定医療機関で内科健診を受け、指定日(下記)に歯科健診を受けてください。 (通知は全てのお子さんが1歳6か月を過ぎた翌月に発送します。)											指定医療機関	
1歳6か月児歯科健康診査	9日水 16日水	14日水 21日水	11日水 18日水	9日水 16日水	6日水 20日水	10日水 17日水	8日水 15日水	12日水 19日水	10日水 17日水	14日水 21日水	4日水 18日水	11日水 18日水	市民健康センター
対象	R5年 8月生	R5年 9月生	R5年 10月生	R5年 11月生	R5年 12月生	R6年 1月生	R6年 2月生	R6年 3月生	R6年 4月生	R6年 5月生	R6年 6月生	R6年 7月生	
2歳児歯科健康診査	23日水	28日水	25日水	23日水	27日水	24日水	22日水	26日水	24日水	28日水	25日水	25日水	市民健康センター
対象	R5年 3月生	R5年 4月生	R5年 5月生	R5年 6月生	R5年 7月生	R5年 8月生	R5年 9月生	R5年 10月生	R5年 11月生	R5年 12月生	R6年 1月生	R6年 2月生	
3歳6か月児健康診査	8日火	13日火	10日火	8日火	5日火	2日火	7日火	11日火	9日火	20日火	10日火	10日火	市民健康センター
対象	R3年 10月生	R3年 11月生	R3年 12月生	R4年 1月生	R4年 2月生	R4年 3月生	R4年 4月生	R4年 5月生	R4年 6月生	R4年 7月生	R4年 8月生	R4年 9月生	
5歳児発達健康診査	対象者に個別通知します。											市民健康センター	

- 注) ・ 2歳児歯科健康診査では予防処置(フッ素塗布等 560円)をしています。
 ・ 指定医療機関については、個人通知や市ホームページでご確認ください。
 ・ 受診できない場合は、担当までご連絡ください。
 ・ 健康診査を受けないお子さんについては保健師等がご自宅を訪問し、発達などを確認させていただく場合があります。

乳幼児の予防接種

担当 こども家庭課 ☎ 046-252-7225



子育て
妊娠・出産

予防接種制度は今後も変更される可能性がありますので、最新情報は市のホームページ等でご確認ください。

- すべての定期予防接種は指定医療機関で個別接種にて実施しています。指定医療機関は市のホームページ等でご確認ください。
- 予防接種の最終的な選択は、保護者に任せられています。市から送付されている予防接種の説明等をよく読み、予防接種について理解を深めたうえで判断してください。複数の予防接種の同時接種は、医師が必要と認め、なおかつ保護者が希望した場合可能です。
- 表に記載の接種間隔等は効果的に免疫をつけるためにお勧めする間隔です。体調が悪く接種できなかった場合は延期が可能です。できるだけ接種間隔を守ってください。なお、定められた間隔を短くすることはできません。
- 定められた年齢・接種方法・指定医療機関以外で接種した場合は任意接種となり自費接種になります。
- 予診票は、指定医療機関にあります。

★対象者および接種方法

予防接種の種類	法律による対象年齢	望ましい年齢	接種間隔・回数など
小児用肺炎球菌	2か月～5歳未満	生後2か月～7か月未満で開始	4週間以上の間隔で3回接種の後、1歳を過ぎていれば3回目から60日以上あけて4回目を接種 ※3回目は1歳未満までに接種
		生後7か月～1歳未満で開始	4週間以上の間隔で2回接種の後、1歳を過ぎていれば2回目から60日以上あけて3回目を接種 ※2回目は2歳未満までに接種
		1歳～2歳未満で開始	1回接種後60日以上あけて2回目を接種
		2歳以上5歳未満	1回接種
B型肝炎	2か月～1歳未満	生後2か月～9か月未満	4週間以上の間隔をあけて2回接種の後、1回目終了後20週間開けて1回接種
ロタウイルスワクチン	出生6週0日後～24週0日後まで	初回接種は生後2か月から出生14週6日後まで ※安全性が確立されていないため、15週0日後以降はお勧めしていません。	4週間以上の間隔をあけて2回経口接種（投与）。 (24週0日後までに2回接種終了できること)
		出生6週0日後～32週0日後まで	4週間以上の間隔で3回経口接種（投与）。 (32週0日後までに3回接種終了できること)
五種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ・ヒブ)	2か月～7歳6か月未満	第1期(3回) 生後2か月～7か月未満 第1期追加 3回目終了後6か月～1年6か月の間	3～8週間の間隔で3回接種後、3回目から6か月以上あけて4回目を接種
四種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	2か月～7歳6か月未満	1期(3回) 生後2か月～1歳未満 1期追加 3回目終了後1年～1年6か月の間	3～8週間の間隔で3回接種後、3回目から1年以上あけて4回目を接種 ※五種混合を接種する方は不要
ヒブ ※五種混合を接種する方は不要	2か月～5歳未満	生後2か月～7か月未満で開始	4～8週間の間隔で3回接種の後、7か月～13か月あけて4回目を接種 ※2・3回目は1歳までに接種
		生後7か月～1歳未満で開始	4～8週間の間隔で2回接種の後、7か月～13か月あけて4回目を接種 ※2回目は1歳までに接種
		1歳以上5歳未満	1回接種
BCG	出生後～1歳未満	5か月～7か月	小児用肺炎球菌・ロタ・五種混合・四種混合・ヒブを先に接種できます
麻しん・風しん(MR)	1歳～2歳未満	誕生日を過ぎたらすぐ	基本は麻しん・風しん混合ワクチンを接種しますが、保護者の希望により単独接種も可能です。 ※麻しん・風しん両方にかかった方は対象外
	小学校就学前の1年間(年長さん)	小学校入学の前年(幼稚園や保育園の年長クラス)	
水痘(水ぼうそう)	1歳～3歳未満	誕生日になったらすぐ1回接種。その後1回目から6か月以上あけて2回目	2回接種 ※水痘にかかった方は対象外
日本脳炎(第1期)	6か月～7歳6か月未満 ※座間市の開始は3歳からです。	3歳で開始	1～4週間の間隔で2回接種の後、おおむね1年あけて3回目を接種

他の種類の予防接種との間隔での注意

同じワクチンどうしの間隔は各予防接種の接種方法のとおりです。

注射の生ワクチン BCG、麻しん風しん混合、麻しん・風しん 水痘(水ぼうそう)、おたふくかぜ	4週間あける ➔	注射の生ワクチン BCG、麻しん風しん混合、麻しん・風しん 水痘(水ぼうそう)、おたふくかぜ
--	-------------	--

施設検診

担当 健康医療課 ☎ 046-252-7995 FAX:046-255-3550



いずれの健康診査・検診も期間内に1回のみ受けられます。同じ種類のがん検診を施設検診と集団検診で重複して受けることはできません。

区分	期間※1	対象者 令和7年4月1日時点	受診料※2	申込み方法	
大腸がん検診 (検便検査)	6月～11月	40歳以上の男女	700円	指定医療機関へ直接 申し込んで受診 指定医療機関リスト は、市ホームページ に掲載予定。また は、5月ごろ市から 発送する「受診確認 票」に同封予定※5	
胃がん検診 (内視鏡検査)※3	6月～11月 (申込は 10月まで)	50歳以上の偶数年齢の男女	4,500円 市健康診査と同時 受診の場合は、 3,500円		
肺がん検診 (胸部X線検査)	6月～11月	40歳以上の男女	1,000円		
前立腺がん検診 (PSA腫瘍マーカー検査)	6月～12月	50歳以上の男性	1,000円		
肝炎ウイルス検診 (HCV・HBS検査)		40歳以上の男女で、 過去に受診経験のない方	1,000円		
乳がん検診※4	6月～2月	視触診	30歳以上の女性		700円
		マンモグラフィ2方向	40歳から48歳までの 偶数年齢の女性		3,000円
		マンモグラフィ1方向	50歳以上の偶数年齢の女性		2,500円
子宮がん検診	6月～2月	子宮けい部	20歳以上の女性		1,700円
		子宮けい部 及び体部			2,500円
成人歯科健康診査	6月～12月	20歳、30歳及び40歳以上の 男女	500円	5月ごろに市で発送 する「受診確認票」の 中の「成人歯科健康 診査受診券」を持参 し、協力医療機関へ 直接申し込んで受診	

各種検診
健康診査

令和6年度まで実施していた胃がんリスク検診は、廃止となりました。
今後は、施設検診での胃がん(内視鏡)検診もしくは、集団検診での胃がん(バリウム)検診を受診してください。

- ※1 X線の照射や採血の回数を減らすため、市の健康診査やがん検診は、同時受診をおすすめします。
その場合は、市が発送する健康診査受診券が到着した後に受診してください。
健康診査について詳しくは、P7を御確認ください。
また、検診の種類により実施期間が異なりますので、御注意ください。
- ※2 受診料は、指定医療機関の窓口でお支払いください。
住民票に基づく世帯全員の市民税が非課税の場合、受診料が免除となります。受診前に申請が必要となります。詳しくは、P8を御確認ください。
後期高齢者医療制度加入者の場合は、受診料が免除となりますので、医療機関で被保険者証、マイナンバーカード(マイナ保険証)または資格確認書を御提示ください。
- ※3 集団検診での胃がん(バリウム)検診、施設検診での胃がん(内視鏡)検診は、年度内で重複して受診できません。いずれか1つの検診を選択して受診してください。
- ※4 乳がん検診(視触診)・乳がん検診(マンモグラフィ)は、年度内で重複して受診できません。いずれか1つの検診を選択して受診してください。
- ※5 「指定医療機関」とは、市と検診の契約を結んだ医療機関で、検診種類ごとに異なります。
市ホームページや、受診確認票に同封の検診お知らせ通知に掲載する予定ですが、不明な場合は、担当までお問合せください。

胃がん・大腸がん集団検診



健康医療課

☎ 046-252-7995

FAX:046-255-3550

各種検診
健康診査

検診内容	胃がん検診	大腸がん検診
対象者	40歳以上男女(令和7年4月1日現在の年齢)	
受診料(会場で支払)	1,000円	500円
検査内容	医師問診、胃部X線撮影(バリウム)	便潜血反応検査(検便)
受診間隔	毎年	毎年
会場	市民健康センター	
検診当日の受付時間	日程表の★印のついた検診日以外 ①9:10~9:30 ②9:40~10:00 ③10:10~10:30 ④10:40~11:00 日程表の★印のついた日 男性 9:10~9:25 女性 10:10~10:25 大腸のみ受診の場合 ①9:30~9:45 ②9:50~10:05 ③10:30~10:45 ④10:50~11:00	

○申込方法

申込期間内に、次の市LINE公式アカウント(2次元コードから)、電話または直接窓口へ



※予約状況により御希望日時に添えない場合があります。

※申込期間内であっても、定員に達した日程は、受付を締め切らせていただきます。

※申込期間外であっても、空きがある等の理由で、受付可能な場合があります。

第1期	第2期	第3期
申込期間：5月26日~6月3日	申込期間：8月7日~8月14日	申込期間：9月29日~10月6日
6月16日(月)	8月28日(木)★	10月23日(木)
6月19日(木)★	9月3日(水)★	10月28日(火)
6月30日(月)	9月12日(金)	11月14日(金)★
7月5日(土)	9月22日(月)★	11月20日(木)
7月22日(火)	9月27日(土)	11月30日(日)
8月4日(月)		

乳がん・子宮がん集団検診

担当 健康医療課 ☎ 046-252-7995 FAX:046-255-3550

検査内容	乳がん検診(マンモ2方向)	乳がん検診(マンモ1方向)	子宮がん検診
対象者	令和7年4月1日時点の年齢		
	40歳から48歳までの偶数年齢の女性	50歳以上の偶数年齢の女性	20歳以上の女性
受診料	2,500円	2,000円	800円
検査内容	問診、X線撮影(2方向)	問診、X線撮影(1方向)	問診、細胞診(けい部)
受診間隔	2年に1回	2年に1回	毎年
会場	日程表の★印のついた検診日以外：市民健康センター 日程表の★印のついた検診日：スポーツクラブルネサンス・イオンモール座間24		
検診当日の受付時間	①9：10～9：25 ②10：30～10：45 ③13：00～13：15 ④14：00～14：15 ※乳がん・子宮がんは、同じ時間帯に受診可能です。		

各種検診
健康診査

○申込方法

申込期間内に、次の市LINE公式アカウント(2次元コードから)、
電話または直接窓口へ

※予約状況により御希望日時に添えない場合があります。

※申込期間内であっても、定員に達した日程は、
受付を締め切らせていただきます。

※申込期間外であっても、空きがある等の理由で、受付可能な場合があります。



第1期	第2期	第3期
申込期間：7月2日～7月9日	申込期間：10月29日～11月7日	申込期間：1月15日～1月22日
8月1日(金)	12月2日(火)★	2月2日(月)
8月12日(火)★	12月3日(水)	2月3日(火)★
8月14日(木)	12月7日(日)	2月5日(木)
8月25日(月)	12月19日(金)	2月13日(金)
8月26日(火)	12月25日(木)	2月21日(土)

スポーツクラブルネサンス・イオンモール座間24

所在地：座間市広野台二丁目10番12号



口腔がん検診

担当 健康医療課 ☎ 046-252-7995

集団検診を実施します(無料)。申込方法等詳細については広報でご案内します。

と き：令和7年10月23日(木)、令和8年2月15日(日)

会 場：市民健康センター

定 員：各日36人(申込多数は抽選)

問い合わせ 一般社団法人座間市歯科医師会 事務局 ☎046-251-0345

各種検診
健康診査

がん検診無料クーポン事業

担当 健康医療課 ☎ 046-252-7995 FAX:046-255-3550

年齢該当者には無料クーポン券を送付しますので、集団検診又は施設検診でご利用ください。詳細はクーポン券に同封されている案内をご覧ください。

検診内容	対象年齢	生年月日
乳がん検診	40歳(女性のみ)	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日
子宮がん検診	20歳(女性のみ)	平成16年4月2日～平成17年4月1日

※受診時には、必ずクーポン券を持参してください。

※発送は、6月上旬頃の予定です。

健康診査

担当 保険年金課 国保給付係 ☎ 046-252-7672 FAX:046-252-7043
 保険年金課 保険年金係 ☎ 046-252-7213 FAX:046-252-7043

期間内に1回のみ受けられます。

区 分	期 間	対象者(令和7年4月1日現在) ^{※1}	受診料 ^{※2}	申込み方法
国保健康診査 (担当：保険年金課国保給付係)	6月に市が発送する「受診券」の到着時～3月	座間市国民健康保険加入者で、35歳(年度内に35歳になる方を含む)～39歳	2,000円	指定医療機関へ直接申し込んで受診 ^{※3} 資格がなくなった方は受診できませんのでご注意ください。
特定健康診査 (担当：保険年金課国保給付係) ^{※4}		座間市国民健康保険加入者で、40歳(年度内に40歳になる方を含む)～74歳	2,000円 70歳以上の方及び年度内に70歳になる方又は、世帯主及び国保加入者全員の市民税非課税の場合は免除	
後期高齢者健康診査 (担当：保険年金課保険年金係)	6月～3月	後期高齢者医療制度加入者(75歳以上の方及び一定の障がいのある65歳以上の方)	免 除	

※1 令和7年4月1日以降に加入した方で、健康診査受診希望の方は、担当までご連絡ください。

※2 受診料は、指定医療機関の窓口でお支払いください。

特定健康診査を受診する方で、受診料が免除となる方には「受診券」の窓口での自己負担に「無料」と記載していますので、免除申請は不要です。免除対象と思われる方で「受診券」に無料と記載されていない場合は、担当までお問い合わせください。

※3 「指定医療機関」とは、市と健診の契約を結んだ医療機関で、市ホームページやお知らせ通知に掲載する予定です。

※4 一定の要件を満たす場合は、人間ドック受検料の一部助成を受けられます(年度内に特定健康診査との重複受診はできません。)。詳しくは、担当までお問い合わせください。

各種検診・健診の自己負担金免除制度

担当 健康医療課 ☎ 046-252-7995

座間市各種検診・健診自己負担金免除対象者は、市から発行される「座間市各種検診・健診自己負担金決定通知書(以下、通知書)」を医療機関へ持参することで、自己負担金が免除されます。

免除を希望する場合は、市へ事前申請が必要です。

ご自身の市県民税の課税状況について、電話等での回答はできません。

検診・健診当日、市から発行される通知書が必要です。

▶対象者

後期高齢者医療制度に加入していない市民税非課税世帯に属する受診希望者

※後期高齢者医療制度の加入者は、被保険者証、マイナンバーカード(マイナ保険証)または資格確認書を医療機関に提示することで免除となるため、申請不要です。

▶対象の検診

各種がん検診

(胃がん、大腸がん、肺がん、前立腺がん、子宮がん、乳がん)


肝炎ウイルス検診

成人歯科健康診査

▶申請

各種検診、健診当日の1か月前までに申請してください。

▶申請方法

	申請方法	必要書類	受付時間	決定通知
LINE	次の2次元コードから確認してください。 	—	24時間	受領から約1週間後、LINEで通知
郵送	必要書類を、郵送または持参してください。 【申請先】 〒252-8566	各種検診・健診自己負担金免除申請書	—	受領から約3週間後、郵送で通知
窓口	座間市緑ヶ丘一丁目1番1号 座間市健康部健康医療課		8時30分～17時15分 (市役所開庁日)	

※令和7年1月2日以降に、座間市に転入された方は前住所地で世帯全員分の非課税証明書を取得し、申請時に提示する必要があります。よって、この対象の方は、LINEでの申請はできません。

▶注意事項

必ず検診・健診当日に通知書を医療機関または検診会場へ持参してください。

通知書の提示がない場合、自己負担金が発生しますので、ご注意ください。

また、受診後の申請及び自己負担金の払い戻し制度はありません。

時期により窓口が混雑しますので、LINEでの申請をご検討ください。

なお、特定健康診査を受診する方で、受診料が免除となる方には受診券に「無料」と記載しているため、申請不要です。

各種検診
健康診査

小学生の予防接種

担当 こども家庭課 ☎ 046-252-7225

予防接種の種類	法律による対象年齢	望ましい年齢	接種間隔・回数 備考など
日本脳炎（第2期）	9歳以上13歳未満	9歳以上10歳未満 *特例制度があります。下記参照	1回接種 小学4年生に個別通知を送付します。
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	11歳以上13歳未満	小学6年生の1年間	1回接種 小学6年生に個別通知を送付します。

対象者には個別に通知します。予防接種の効果や副作用について理解を深めたくうえで判断し、接種を受けてください。

【*日本脳炎の特例について】

対象者：平成16年4月2日～平成19年4月1日までの方

接種期限：20歳の誕生日前日

内容：特例接種対象者で定期接種（P3日本脳炎第1期、計3回及び日本脳炎第2期）が終わっていないお子さんの不足分を接種できる制度です。

※特例接種対象者の接種間隔で御不明な点等は、担当まで問合せください。

※任意接種（有料）を受けられたお子さんは、決められた回数以上の接種は必要ありません。

予防接種

20代未満の方の子宮頸がんの予防接種について

担当 こども家庭課 ☎ 046-252-7225

予防接種の種類	対象年齢	接種間隔・回数 備考など
ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症	【定期接種】 中学1年生から高校1年生の女子	対象者に個別通知を送付します。使用するワクチンや接種年齢により接種間隔、回数が異なります。市ホームページまたは市からの通知でご確認ください。
	【キャッチアップ接種】 1997年4月2日～2009年4月1日生まれの女子	令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回または2回接種をしていて、接種が完了していない方

HPVワクチンでは子宮頸がんの原因となるウイルスのすべてを防ぐことはできません。子宮頸がん検診を定期的に受診しましょう。

大人の風しん予防接種費用助成制度

担当 健康医療課 ☎ 046-252-7995

協力医療機関で予防接種を受ける場合に、費用の一部を助成します。詳細は市ホームページをご覧ください。

対象：①19歳以上の妊娠希望女性 ②妊婦の同居者

ただし、次の方を除く。

- ・これまでに風しん、麻しん風しん混合(MR)、麻しん風しんおたふくかぜ混合(MMR)ワクチンを接種したことがあるか、風しんにかかったことのある方
- ・妊娠中の女性

高齢者の予防接種

担当 健康医療課 ☎ 046-252-7995

予防接種の種類	法律による対象年齢	備考
インフルエンザ 新型コロナウイルス	<ul style="list-style-type: none"> 接種当日65歳以上の方 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害があり身体障害者手帳1級に該当する方 	1回分を補助。 市で指定した医療機関のみで補助を受けられます。接種時期、費用等は、広報やホームページでお知らせします。
高齢者肺炎球菌	<ul style="list-style-type: none"> 接種当日65歳の方 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害があり身体障害者手帳1級に該当する方 	市で指定した医療機関のみで補助を受けられます。接種費用等は、広報やホームページでお知らせします。過去に1回でも接種した方は対象外です。詳しくは市へお問い合わせください。
带状疱疹	<ul style="list-style-type: none"> 別表参照 60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方 	市で指定した医療機関のみで補助を受けられます。接種費用等は、広報やホームページでお知らせします。

別表) 带状疱疹予防接種対象者 令和7年度対象者	生年月日
65歳	昭和35年4月2日から昭和36年4月1日
70歳	昭和30年4月2日から昭和31年4月1日
75歳	昭和25年4月2日から昭和26年4月1日
80歳	昭和20年4月2日から昭和21年4月1日
85歳	昭和15年4月2日から昭和16年4月1日
90歳	昭和10年4月2日から昭和11年4月1日
95歳	昭和5年4月2日から昭和6年4月1日
100歳以上	大正15年4月1日以前生まれの方

指定医療機関以外での接種は全額自己負担となり払い戻しはありません。

入院中など、特別な事情がある方は、市へご相談ください。

対象年齢等は、法令等により変更となる場合があります。

予
防
接
種

育児相談

担当 こども家庭課 ☎ 046-252-7225



▲申込みはこちら

- 内 容** 乳幼児期に育児上起こる疑問、心配ごと等について保健師、管理栄養士等が相談及び助言を行います。
- 申 込** ●市民健康センター：申し込み不要
●ざまりんのうち：市LINE公式アカウントから2日前までに予約
- 予約時間** ●市民健康センター：午前9時30分～午前10時30分
●ざまりんのうち：午前10時～午前10時30分、午後1時30分～午後3時
- 持 ち 物** 母子健康手帳、バスタオル

市民健康センター	4/18	5/16	6/20	7/18	8/8	9/19
	10/17	11/21	12/19	R8年 1/16	R8年 2/20	R8年 3/13
ざまりんのうち「ゆめ」	4/11	6/6	8/22	10/3	12/19	R8年 2/6
ざまりんのうち「かがやき」	5/9	7/11	9/12	11/28	R8年 2/27	
ざまりんのうち「ひまわり」	5/23	8/29	11/7	R8年 1/23	R8年 3/6	

□ 午後開催 ※相談日は金曜日です。

各種離乳食教室

担当 こども家庭課 ☎ 046-252-7225

市LINE公式アカウント以外での方法で予約を希望する方は担当へお問い合わせ下さい。

●赤ちゃん教室

- 対 象** おおむね5～6か月児
- 内 容** すこやかに赤ちゃんを育てるための教室で、離乳食や育児について管理栄養士と保健師がお話しします。離乳食の試食あり（保護者向け）
- 会 場** 市民健康センター
- 申 込** 市LINE公式アカウントから2日前までに予約（3か月前より予約可能）
- 時 間** 午前10時～午前11時（受付は9時50分まで）
- 持ち物** 母子健康手帳、ティースプーン、抱っこひも等



▲申込みはこちら

R7									R8		
4/25 (金)	5/26 (月)	6/13 (金)	7/4 (金)	8/1 (金)	9/11 (木)	10/24 (金)	11/13 (木)	12/5 (金)	1/15 (木)	2/13 (金)	3/19 (木)

●もぐもぐ教室

- 対 象** 7か月～おおむね8か月児（離乳食が2回食の赤ちゃん）
- 内 容** 離乳食のすすめ方や育児について、管理栄養士と保健師がお話しします。離乳食の試食あり（保護者向け）
- 会 場** 市民健康センター
- 申 込** 市LINE公式アカウントから2日前までに予約（3か月前より予約可能）
- 時 間** 午後2時～午後3時（受付は1時50分まで）
- 持ち物** 母子健康手帳、ティースプーン、抱っこひも等



▲申込みはこちら

R7						R8		
4/25 (金)	6/13 (金)	8/1 (金)	9/11 (木)	10/24 (金)	12/5 (金)	1/15 (木)	2/13 (金)	3/19 (木)

● ぱくぱく幼児食教室

- 対 象** 1歳～1歳3か月児（第1子）
内 容 離乳食完了期のすすめ方について管理栄養士がお話しします。
 幼児食の試食あり（保護者向け）
会 場 市民健康センター
申 込 市LINE公式アカウントから2日前までに予約（3か月前より予約可能）
時 間 午前10時～午前11時（受付は9時50分まで）
持ち物 母子健康手帳、フォーク



▲申込みはこちら

R7		R8	
5/30 (金)	9/5 (金)	12/2 (火)	3/4 (水)



● 離乳食教室レシピ（動画）

市で開催する「赤ちゃん教室」「もぐもぐ教室」「ぱくぱく幼児食教室」では、離乳食やおやつ作り方を紹介しています。各教室で配布している資料もホームページからダウンロードできます。是非ご利用ください。参加できない方もご覧になれるよう、動画を作成しましたので、市のホームページまたは次の二次元コードからご覧ください。



ハローベビークラス

担当 こども家庭課 ☎ 046-252-7225

- 対 象**：初めて出産する妊婦とそのパートナーで、コース初日に妊娠18週～30週の方
会 場：市民健康センター
持 ち 物：母子健康手帳、筆記用具
テキスト代：初日300円（おつりのないようお願いします）
申 込：各コースの第1日目の3日前までに担当へ電話予約
受付時間：教室開始10分前までに受付を済ませてください。

相談・教室

内 容		時 間	1コース	2コース	3コース	4コース	5コース	6コース
1 目	・妊娠中の健康管理 ・歯のケアについて ・体重管理のコツ ・骨とカルシウムについて	午後2時 ～ 午後4時	5/9 (金)	6/27 (金)	9/5 (金)	10/31 (金)	R8年 1/9 (金)	R8年 3/6 (金)
2 目	・出産と育児のイメージをつけよう(助産師のお話)		5/23 (金)	7/11 (金)	9/19 (金)	11/14 (金)	R8年 1/23 (金)	R8年 3/13 (金)
3 目	・赤ちゃんの沐浴 ・妊婦疑似体験 ・赤ちゃんが泣いたら ・産後の手続きとサービス		6/6 (金)	7/25 (金)	10/3 (金)	11/28 (金)	R8年 2/6 (金)	R8年 3/27 (金)

ぴよぴよ・チェリー教室

担当 子育て家庭課 ☎ 046-252-7225



▲申込みはこちら

お母さん、お父さん同士の交流の場です。
日ごろの子育ての悩みや不安なことなどを保健師、助産師とともに語り合しましょう。

4/21(月)	5/19(月)	6/23(月)	7/14(月)	9/8(月)
10/27(月)	11/17(月)	R8年 1/19(月)	R8年 2/9日(月)	R8年 3/16(月)

対 象：2,500g未満で生まれた児、ふたご以上の多胎児(1歳6ヶ月まで)とその保護者
 場 所：市民健康センター
 時 間：10時～11時
 申 込：市LINE公式アカウントから2日前までに予約

健康相談

担当 健康医療課 ☎ 046-252-7995

内 容：健康全般について保健師と管理栄養士が相談に応じます。
血圧、血管年齢、骨健康度、体組成の測定ができます。

申 込：当日受付

会 場：市民健康センター（変更する場合があります。広報等をご確認ください。）

受付時間：9：20～11：00

R7	4/14(月)	5/12(月)	6/9(月)	7/7(月)	8/4(月)
	9/8(月)	10/6(月)	11/10(月)	12/8(月)	
R8	1/19(月)	2/9(月)	3/9(月)		

相談・教室

個別健康相談

担当 健康医療課 ☎ 046-252-7995

内 容：健康全般について、保健師、管理栄養士が相談に応じます。

会 場：市民健康センター

申 込：担当へ電話予約

禁煙相談

担当 健康医療課 ☎ 046-252-7995

～すぐにでもタバコをやめたい方が対象です～

タバコをやめたい!! と思ってもなかなかやめられない・・・という方。

一人でがんばるより一緒にやってみませんか。保健師が禁煙のお手伝いをします。

内 容：個別相談(初回30分程度の面接。その後、定期的に支援します。)

申 込：担当へ電話予約

各種健康講座

担当 健康医療課 ☎ 046-252-7995

申込：市LINE公式アカウントから予約または健康医療課へ電話予約

★大人の食育教室 ～簡単・手軽なバランス料理～

定員：①②各16名、要予約 会場：市民健康センター
※全日程同じ内容です

内容	とき	時間	講師
[生活習慣病予防のための講話] と簡単にできる料理の紹介	7月22日(火)	①10:00～11:00 ②11:15～12:15	管理栄養士 他
	8月26日(火)		
	9月12日(金)		
	11月14日(金)		
	12月3日(水)		
	R8年2月5日(木)		



▲申込みはこちら

★血糖値対策は「やや高め」から ～楽しく学ぶ、血糖値を下げるコツ～

定員：20名、要予約 対象：74歳以下
会場：市民健康センター
※全日程同じ内容です

内容	とき	時間	講師
食事や運動など 日頃の生活習慣を 見直すためのコツなど	6月24日(火)	14:00～15:30	管理栄養士
	10月31日(金)		
	12月3日(水)		
	R8年3月3日(火)		



▲申込みはこちら

★ヘルスセミナー（講演）

※要予約

内容	とき	講師
子宮がんについて	日程等の詳細は、広報ホームページをご覧ください。	医師
骨粗鬆症について	//	医師

★家でもできる！簡単フィットネス

定員：45名、要予約 対象：64歳以下
会場：スポーツクラブ ルネサンス・イオンモール座間24
持ち物：室内用シューズ、水分補給用ドリンク、汗拭きタオル
※参加は各内容1回まで。 ※各日程、同じ内容です。

内容	とき	時間	講師
運動不足解消メソッド	6月3日(火)	9:45～11:15 (受付9:30～)	スポーツクラブ ルネサンス イオンモール座間 24所属インストラクター
	9月16日(火)		
	11月25日(火)		
効果的なウォーキング	7月1日(火)		
	11月4日(火)		
	R8年2月24日(火)		



▲申込みはこちら

グループ(おおむね40歳～64歳が対象)での各種健康講座のご希望がございましたら担当へご相談ください。
講師として保健師・栄養士を派遣します。

相談・教室

介護予防について

担当 長寿支援課 ☎ 046-252-7084 FAX:046-252-8238

健康長寿は1日にしてならず

介護予防に取り組みましょう …… 介護が必要な状態を防ぎ、遅らせるための健康づくりの取り組みを「介護予防」といいます。

● 介護予防の取り組み（一例）

- ・ 筋力トレーニングをしましょう …… 加齢や運動不足で起こる筋肉の減少を緩和・改善します。週2回以上の実施が効果的です。
- ・ 歩きましょう …… ウォーキングなどの有酸素運動には、身体機能低下や生活習慣病を予防する効果があるといわれています。毎日20～60分を目安に歩きましょう。

● 食生活

- ・ 1日3食欠かさず、とりましょう …… 体重が減ると、脂肪と一緒に筋肉も失います。栄養不足にならないようにしましょう。
- ・ 1日の食事で、次の10種の食品のうち7品以上が揃うように意識してみましょう

理想的な量

肉、魚、卵、大豆を使った主菜（メインディッシュ）を、1食に1皿以上（1日3皿以上）とりましょう。1食当たりの肉、魚、卵、大豆の量は「手のひらに乗るくらい」が目安です。



- ・ こまめにBMIを計算してみましょう

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

65歳以上では、BMIは「21.5～24.9」が適正です。数字が小さいほどやせています。

- ・ 筋肉の原料「たんぱく質」は、肉、魚、卵、大豆に多く含まれます

● お口のケアも大切です

- ① 年1回はかかりつけ歯科医で健診を受けましょう。歯や口の不具合を早く見つけましょう。
- ② 口腔を清潔に保ちましょう。口腔が不衛生だと、インフルエンザ等の感染症にかかりやすくなります。
- ③ 口腔の体操をしましょう。飲み込みにくさや誤嚥性肺炎の予防になります。

● 人とのつながり

- ・ 近所の方とのあいさつや会話を大切にしましょう。
- ・ 外出の機会を増やしましょう。

ざまげんきUP体操 DVD等の紹介

担当 長寿支援課 ☎ 046-252-7084 FAX:046-252-8238

介護予防のための「ざまげんきUP体操」を収録したDVD・CDを作成しました。「ざまげんきUP体操 DVD（標準編）」の内容を座間市公式YouTubeチャンネルで公開しています。お手持ちのパソコン・スマートフォンでご覧いただけます。（インターネット接続が必要になります。）右記の二次元コードからも閲覧可能です。元気で転ばない体づくりを目指し、介護予防を始めてみませんか。なお、この「ざまげんきUP体操DVD（標準編）」を用いてグループで体操に取り組みたい方には、DVD又はCD、ガイドブックを差し上げています。



ざまげんきUP体操標準編



認知症に関すること

担当 長寿支援課 ☎ 046-252-7084 FAX:046-252-8238

● 認知症を防ぐために

・ 歩きましょう

歩行（ウォーキング）などの有酸素運動は、脳の血流を促進し、認知症予防に効果があると言われています。できれば毎日、少なくとも2日に1回以上、1回20～60分程度を目安に歩きましょう。1日の歩数は7,000歩程度を目標とし、早歩きを取り入れるとさらに効果的です。

・ 食で脳の血管を健康に

脳血管を健康に保つ成分を含む青魚（サバ、イワシ等）、緑黄色野菜を積極的に食べましょう。また脳の血流を促すため1日1～1.5リットルの水分をとりましょう。

・ しっかり噛む意識を保ちましょう

よく噛むことは、脳への刺激を増やし、脳の血流を促進します。しっかり噛めない人は、しっかり噛める人比べて認知症を発症しやすいことがわかっています。適切な義歯を使うことは、認知症の予防になります。年1回は歯科検診を受け、歯を大切にしましょう。

・ 人とつながり、情報交換をしましょう

人とのつながりは脳を活性化し、前向きな生活が認知症を予防します。

・ 短い昼寝が有効です

午後1～3時に30分以内の昼寝をすると、アルツハイマー型認知症の予防に役立つと言われています。長すぎる昼寝は逆効果になる上、夜間の睡眠の質を悪くします。昼寝の時間を除き、日中は極力横にならないようにしましょう。

軽度認知障害（MCI）とは？

軽度認知障害は、もの忘れなど記憶力の低下は見られますが、日常生活には大きな問題がない状態です。この段階であれば、生活習慣の改善などによって回復や進行の抑制が期待できます。

下記の項目は軽度認知障害の主な症状の例です。いくつもあてはまる場合は「もの忘れ外来」など認知症の専門医に相談しましょう。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> もの忘れが増えた。 | <input type="checkbox"/> 日付や曜日がわからないときがある。 |
| <input type="checkbox"/> 簡単な計算ができなくなった。 | <input type="checkbox"/> テレビのドラマの内容が理解できないときがある。 |
| <input type="checkbox"/> 料理や家事などがてきぱきできなくなった。 | <input type="checkbox"/> 話しかけられると、いままでしていたことも忘れてしまう。 |
| <input type="checkbox"/> 趣味や芸事など、いままで楽しんでいたことへの意欲がなくなった。 | |

※相談先として、「地域包括支援センター（P.17）」があります。

介護
認知症予防

あんしん自分登録

担当 長寿支援課 ☎ 046-252-7084 FAX:046-252-8238

● 高齢者あんしん自分登録事業とは

市が設置する65歳以上の方の総合窓口「地域包括支援センター（P.17）」に、あらかじめ名前や住所、家族等の連絡先を登録しておくものです。登録者が自宅や外出先での急な体調不良などで入院した場合など、地域包括支援センターが登録連絡先に、あなたの状況をお伝えします。救急車を呼んだ場合なども、救急隊が地域包括支援センターと連携し、対応することができます。

対 象：65歳以上の方

申 請 方 法：地域包括支援センターに電話・FAXで予約し来所（来所が難しい方はご相談ください。）

予約受付時間：月～金曜午前9時～午後5時（土日祝日を除く）



マグネットシートは冷蔵庫など家の
中の目立つ場所に貼っておきます。



「登録者カード」は財布やバッグ等
に入れて持ち歩きます。

地域包括支援センター

どこに相談するか迷ったら、まずは地域包括支援センターにご相談ください。（市が設置する65歳以上の方に関する総合窓口）65歳以上の方が、いつまでも住み慣れた地域で安心して生活ができるようお手伝いするための拠点です。

● 要介護状態の予防に役立つサービスのご案内

（介護予防教室、介護保険サービスなど）安全・安心な生活に役立つサービスのご案内（高齢者在宅福祉サービスなど）等の介護、健康、福祉など様々なご相談に応じます。

受付日：月～金曜日（土日・祝日、年末年始を除く）

（相談対応のため不在のことがありますので、まずは、ご連絡ください。）

介護
認知症予防

名称	担当地域	所在地・連絡先	受付時間
相模が丘 地域包括支援センター	相模が丘	相模が丘6-30-12 相模台商事第1ビル ☎046-266-5222 FAX:046-256-0650	8時45分～ 17時15分
ひばりが丘 地域包括支援センター	小松原・東原 ひばりが丘	ひばりが丘5-21-29 牧山商事ビル1階 ☎046-255-2555 FAX:046-255-1666	8時45分～ 17時15分
栗原 地域包括支援センター	さがみ野・南栗原 栗原中央・西栗原	栗原中央6-1-18 (特別養護老人ホーム栗原ホーム内) ☎046-251-1167 FAX:046-251-9300	8時30分～ 17時00分
相武台 地域包括支援センター	相武台・広野台・栗原 明王・緑ヶ丘(2～6丁目)	栗原1261-1 (特別養護老人ホームベルホーム内) ☎046-258-2030 FAX:046-257-1803	8時30分～ 17時00分
立野台 地域包括支援センター	立野台・入谷東 緑ヶ丘1丁目	立野台1-1-4 (旧座間市立青少年センター内) ☎046-266-2005 FAX:050-3094-8874	8時30分～ 17時15分
新田宿 地域包括支援センター	入谷西・座間 新田宿・四ツ谷	新田宿623 (特別養護老人ホーム第二座間苑内) ☎046-256-9007 FAX:046-251-8383	8時30分～ 17時30分

スポーツ推進事業

担当

スポーツ課 ☎ 046-252-8177 FAX:046-255-3550

● 市民健康マラソン大会

場 所:相模川グラウンド周辺道路
日 程:11月下旬
対 象:どなたでも(市内在住、在学、在勤)
参加費:無料

● 駅伝競走大会

場 所:未定(令和6年度は日産自動車座間事業所内)
日 程:3月上旬
対 象:中学生以上
参加費:有料

● 総合体育大会

種 目:野球、陸上、剣道、卓球、バレーボール、バスケットボール、水泳、柔道、ソフトテニス、
サッカー、ソフトボール、クレー射撃、バドミントン、テニス、ゴルフ、空手、弓道、ボウリングの全18種目
その他:対象、日程、参加費等については、広報ざままでご確認ください。

● イベント及び教室

その他のイベント及び教室については、広報ざま等でお知らせいたします。

スポーツ施設の紹介

担当

スポーツ課 ☎ 046-252-8162

● 座間市立プール

費 用:15歳以上(中学生除く)210円、
小・中学生100円(市内小・中学生は無料)、
未就学児無料

● ひばりが丘プール

所 在 地:ひばりが丘4-4-3
利用期間:7月20日～8月31日

● A 立野台プール

所 在 地:立野台1-1-2
利用期間:7月20日～8月31日

● D 相模が丘プール

所 在 地:相模が丘2-1-9
利用期間:7月20日～8月31日

● B 東原プール

所 在 地:東原3-3-14
利用期間:7月20日～8月31日

● E 入谷プール

所 在 地:入谷西5-43-1
利用期間:7月20日～8月31日

推
進
ス
ポ
ー
ツ
・
健
康

① 座架依橋壁打ちテニス練習場

所在地：座間1540
施設内容：壁打ちコート
利用時間：午前7時～午後5時（2時間単位。6月～8月については午後7時まで利用可能）
費用：無料
休場日：12月28日～1月3日

② 相模川グラウンド

所在地：座間入谷4468
利用種目：サッカー、ソフトボール、少年野球等
利用時間：午前6時～午後7時（2時間単位）
費用：無料
休場日：12月28日～1月3日

③ 相模川多目的広場

所在地：座間入谷4468
利用種目：フットサル、ラグビー、その他スポーツ・レクリエーション
利用時間：午前6時～午後7時（2時間単位）
費用：無料
休場日：12月28日～1月3日

④ 新田宿グラウンド

所在地：新田宿2178
利用種目：軟式野球
利用期間：3月1日～11月30日
利用時間：午前6時～午後7時（2時間単位）
費用：2時間1,400円

⑤ ニュースポーツ多目的広場

所在地：四ツ谷1044-1
利用種目：ニュースポーツ、レクリエーション
利用期間：3月1日～11月30日
利用時間：午前9時～午後5時（2時間単位）
費用：無料

⑥ スカイアリーナ座間（座間市民体育館）

所在地：相武台1-47-1
開館時間：午前9時～午後9時
（トレーニング室は午後10時まで）
休館日：第3、4月曜日（第3、4月曜日が国民の休日の場合は翌日）、12月29日～1月3日
利用種目：バレー、バスケ、バドミントン、卓球、弓道、柔道、剣道等
その他：ボクシングエクササイズ、ヨガ、エアロビクス等、各種教室を実施しています。詳細は同体育館へお問い合わせください。
（座間市民体育館 電話：046-255-0077）

⑦ ひまわり公園テニスコート

所在地：入谷東1-6-3
施設内容：クレーコート、砂入り人工芝コート
利用時間：午前9時～午後9時（2時間単位）
費用：2時間700円 ※ナイター使用の場合、別途夜間照明使用料
休場日：12月29日～1月3日

⑧ 座間市民球場

所在地：相模が丘6-36-24
利用種目：軟式野球
利用期間：3月1日～11月30日（月曜日定休。月曜日が国民の休日の場合は翌日が休場）
利用時間：午前6時～午後9時（2時間単位）※ナイター設備あり
費用：2時間2,800円 ※ナイター使用の場合、別途夜間照明使用料

⑨ 栗原遊水地スポーツ広場

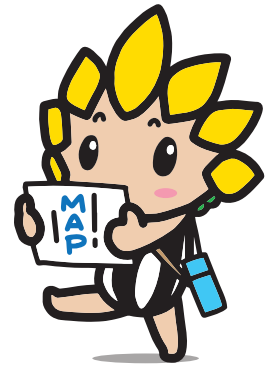
所在地：栗原1702-3
利用種目：ソフトボール、少年野球等
利用時間：午前9時～午後5時（2時間単位）
費用：無料
休場日：12月28日～1月4日

⑩ 栗原遊水地テニスコート

所在地：栗原1702-3
施設内容：ハードコート
利用時間：午前7時～午後5時（2時間単位。
6月～8月については午後7時まで利用可能）
費用：無料
休場日：12月28日～1月4日



推進
スポーツ・健康



座間市健康なまちづくり推進事業「ざまイレージ」

担当 健康医療課 ☎ 046-252-8236

スマートフォンアプリ「LINE」を使い、市が行うイベントに参加したり定められたスポットを訪れることでポイント（ざまイレージ）を貯めると、ざまりんのオリジナルグッズ等を差上げます。実施期間など詳細は広報紙、ホームページでお知らせします。



健康ざまイレージ
ホームページ



坂道ウォーキングガイド

担当 健康医療課 ☎ 046-252-8236

座間市の特色である「坂」をウォーキングすることで、健康づくりに役立てていただくことを目的とした冊子「座間市坂道ウォーキングガイド」を作成しました。ぜひご活用ください。



ダウンロードは
こちら

健康手帳について

担当 健康医療課 ☎ 046-252-7995

健康手帳は、厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」のホームページからダウンロードできるようになりました。市のホームページからも参照できます。引き続きご利用ください。



市ホームページ

健康手帳とは・・・

- ・ 特定健康診査・特定保健指導やがん検診の結果、血圧、体重測定の結果が記録できます。
- ・ 健康相談や市の講座の記録ができます。

☆災害時に避難するときは、できるだけ健康手帳とお薬手帳を持参しましょう。

☆記録し、ご自身の健康管理にお役立てください。

推進
スポーツ・健康

感染症予防

担当 健康医療課 ☎ 046-252-7995

新型コロナウイルス感染症のまん延以降、様々なウイルスや菌による集団感染を耳にする機会が増えていきます。ワクチン接種で軽症化することも必要ですが、まずは感染しないようにすることが肝要です。季節に関係なく感染予防の行動を習慣化できるように心掛けてください。

こまめな手洗い・うがいの実施
三密を避けて、一定の距離を確保する

マスクの着用等の咳エチケット
室内換気を定期的に行う



クーリングシェルター

担当 健康医療課 ☎ 046-252-8236

近年、危険な暑さにより熱中症発生リスクが高まっています。暑くないと感じても温度・湿度調整をしてください。合わせて、こまめな水分補給をしてください。外出時につらくなったときは、最寄りの冷房完備の施設を利用して体調を整えてください。市では気軽にご利用いただけるように下表のとおりクーリング・シェルターを指定しています。

開設期間：令和7年4月23日水曜日～令和7年10月22日水曜日

(公共施設)

施設名称	地域	連絡先	開館時間	受入人数	休館日 ※1
相模が丘コミュニティセンター 北出張所	相模が丘	046-258-3000	9:00～21:00	10人	月
		046-259-1640	8:30～17:15	2人	土日祝
小松原コミュニティセンター	小松原	046-257-9640	9:00～21:00	15人	月
ひばりが丘コミュニティセンター 東出張所	ひばりが丘	046-257-7698	9:00～21:00	30人	月
		046-259-1610	8:30～17:15	2人	土日祝
ひばりが丘南児童館		046-256-0236	9:00～12:00 13:00～17:00	30人	水祝(水曜日が祝日の場合は次の平日)
東地区文化センター	東原	046-253-0781	9:00～22:00	10人	月祝
東原コミュニティセンター		046-255-9770	9:00～21:00	20人	月
南出張所		046-259-1630	8:30～17:15	2人	土日祝
栗原コミュニティセンター	栗原中央	046-257-7210	9:00～21:00	20人	月
相模野児童館	広野台	046-256-2419	9:00～12:00 13:00～17:00	30人	水祝(水曜日が祝日の場合は次の平日)
スカイアリーナ座間 (市民体育館)	相武台	046-255-0077	8:30～21:00	20人	第3,4月曜日 (祝日にあたる場合はその翌日)
座間市役所	緑ヶ丘	046-255-1111	8:30～17:15	70人	土日祝
市民活動サポートセンター		046-255-0201	9:00～17:00	5人	火
市民健康センター		046-251-6822	平日 9:00～21:00 土日祝 9:00～17:00	15人	
サニープレイス座間		046-252-8247	9:00～21:00	30人	
立野台コミュニティセンター	立野台	046-255-0815	9:00～21:00	30人	月
座間児童館	入谷東	046-252-0621	9:00～12:00 13:00～17:00	30人	水祝(水曜日が祝日の場合は次の平日)
市公民館	入谷西	046-255-3131	9:00～22:00	4人	月祝
西出張所		046-259-1620	8:30～17:15	2人	土日祝
鳩川児童館	座間	046-255-5738	9:00～12:00 13:00～17:00	30人	水祝(水曜日が祝日の場合は次の平日)
新田宿・四ツ谷 コミュニティセンター	四ツ谷	046-257-4871	9:00～21:00	10人	月

※1 クーリングシェルター開設期間中の休館日です。

(民間施設)

施設名称	地域	開館時間	受入人数
イオンモール座間	広野台	10:00-21:00	900人

💧：飲料水の提供可能

推進 スポーツ・健康

健康度見える化コーナー（未病センターさま）

担当 健康医療課 ☎ 046-252-7995

市役所2階エレベーターホールに、どなたでも無料で健康度が測定できる機器（血圧計・血管年齢計・骨健康度計・脳年齢計・野菜摂取度測定器、体組成計）を設置しています。自らの健康づくりに役立ててください。また、健康医療課窓口には、ヘモグロビン測定器を設置しています。利用時間は、平日の9時～16時30分です。



地域の催しなどに「出張型健康度見える化コーナー」を設置できます。ご希望の方は担当へご相談ください。

座間市24時間健康電話相談

担当 健康医療課 ☎ 046-252-8236

保健師・看護師・栄養士などが、健康に関するあらゆる相談にお答えします（医師との予約相談も可能）。

急なお子様の発熱や育児・妊娠期の不安、また休日や夜間に受診できる病院を探しているときなど、まずご連絡ください。電話・ファクシミリ・パソコン・スマホからどうぞ。



市ホームページ

受付時間：年中無休・24時間サービス

利用対象：市内在住の方

専用ダイヤル **0120-867-860**

※ 発信者番号は「通知設定(186)」でお掛けください

推進
スポーツ・健康

● 聴覚障がい者専用ファクシミリ（通信料発信者負担）

ファクシミリでご相談される方は右の二次元コードを読み取り、専用シートにご記入の上、ご相談ください。

専用ダイヤル **03-6626-2189**



● Web相談

Web相談をご希望の方は、右の二次元コードを読み取ってください。



医療機関一覧（詳細については各医療機関にお問い合わせください。）

（医師会会員）

病院

医療機関名	所在地	TEL	診療時間	診療日						備考
				月	火	水	木	金	土	
相模台病院	相模が丘6-24-28	046-256-0011	9:00~12:00 15:00~17:00	○	○	○	○	○	○	
座間厚生病院	栗原912-2	046-255-3211	9:00~12:00 15:00~17:30	○	○	○	○	○	○	
座間総合病院	相武台1-50-1	046-251-1311	9:00~12:00 14:00~17:00	○	○	○	○	○	○	
相武台リハビリテーション病院	相武台1-9-7	046-256-5111	詳細は病院へお問い合わせ下さい							

診療所

医療機関名	所在地	TEL	診療科目							診療時間	診療日						備考
			内 科	外 科	小 児 科	眼 科	耳 鼻 咽 喉 科	皮 膚 科	産 婦 人 科		月	火	水	木	金	土	
浅利クリニック	座間2-236-4	046-255-8611	○							8:30~12:00 15:00~18:00	○	○	○	○	○		
たかはしクリニック	相武台3-42-61 それいゆ相武台1F	046-257-7737	○	○	○					9:00~12:30 15:00~18:30	○	○	○	○	○	△	△第1・3日曜
入澤クリニック	相模が丘1-18-26	042-748-7131	○	○	○					9:00~12:00 14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	
相模が丘内科	相模が丘5-42-10 デリス相模が丘102	042-742-6866	○	○						9:00~12:00 15:00~19:00	○	○	○	○	△		△14:30~17:30
馬來内科胃腸外科	相武台2-38-31	046-255-3228	○	○						9:00~12:00 15:00~18:00	○	○	○	○	○		
内山外科整形外科	入谷東2-32-6	046-253-4333	○	○						9:00~12:00 14:00~18:30	○	○	○	○	△		△14:00~16:00
中村整形外科	さがみ野1-5-8	046-256-7355		○						9:00~12:00 14:00~18:00	○	○	○	○	△		△14:00~15:00
くりはらメディカル クリニック	栗原1199-4	046-200-9898	○	○						内科(予約制) 9:00~11:30 整形外科 9:00~10:30	○	○	○				訪問診療の場合は 一般内科は休診
広井内科医院	緑ヶ丘4-7-7	046-254-8307	○	○						9:00~12:00 15:00~18:00	○	○	○	○	○		
降矢医院	相武台3-18-51	046-251-1364	○	○						9:00~13:00	○	○	○	○	○		
鴛田医院	相模が丘3-53-10	046-251-2205	○	○						9:00~12:30 15:00~18:30	○	○	○	○			
前田医院	ひばりが丘3-8-7	046-251-3137	○	○						9:00~11:45 15:00~17:45	○	○	○	○	○		
菊田医院	さがみ野3-1-12	046-253-1234	○	○						8:30~11:50 14:00~16:50	○	○	○	○	○		
宮本内科小児科	入谷東2-6-23	046-255-5222	○	○						9:00-13:00 14:00~17:00	○	○	○	○	○		
まこと在宅クリニック 神奈川県央	さがみ野2-1-30 さがみ野ダイヤモンドマンション1階	046-251-7766	○					○		9:00-13:00 14:00~18:30	○	○	○	○			
さとだ内科クリニック	入谷西3-18-1 座間駅前クリニックビル1F	046-298-0066	○							9:00~11:45 15:30~18:45	○	△	○	○	△	□	△9:00-10:30 □9:00-11:00
竹川胃腸科医院	立野台2-3-6	046-254-3166	○							9:00~12:00 15:00~18:00	○	○	○	○	○		
立野台内科 クリニック	立野台3-14-5	046-204-9222	○							9:00~12:00 15:00~18:00	○	○	○	○	○		
相武台ニーレン クリニック	相武台1-35-10	046-298-2552	○							9:30~12:30 17:00~19:00	○	○	○	○	○		△-16:30 □予約制
相武台メディカル クリニック	相武台3-27-60	046-255-3003	○							9:00~12:30 15:00~18:00	○	○	○	○	○		
若田部メディカル クリニック	相模が丘1-25-3 METRO PLAZA・7 1-A	042-705-8083	○							8:30~12:30 15:00~19:00	○	○	○	○	○		
佐藤内科	相模が丘4-19-18	046-252-1777	○							9:00~12:30 15:30~18:30	○	○	○	○	○		

医療機関

医療機関名	所在地	TEL	診療科目						診療時間	診療日							備考	
			内 科	外 科	整 形 外 科	小 児 科	眼 科	耳 鼻 咽 喉 科		皮 膚 科	産 婦 人 科	月	火	水	木	金		土
塚原クリニック	相模が丘5-5-7 プリリア小田急相模原105	042-705-9555	○						8:30~12:00 15:00~18:00	○	○	○	○	○	○			
相模台クリニック	相模が丘6-29-14	046-256-3300	○						デイケア 9:00~15:00 デイナイトケア 8:00~18:00									
マザーホーム クリニック	緑ヶ丘2-1-15-3	046-204-5621	○						9:00~12:00	○	○		○	○	○		在宅訪問診療 受付8:30~11:30	
ちずの在宅 クリニック	栗原中央4-19-14	046-240-6716	○						9:00~18:00	○	○	○	○	○			【問合わせ時間】 9:00~18:00 往診のみ 緊急コール対応	
とき内科クリニック 座間駅前	入谷東4-54-31 ホワイトパレットビル3階-A	046-253-4110	○						9:00~12:30 15:00~18:30	○	○	○		○	○			
相武台 外科胃腸科医院	相武台1-26-24	046-254-3221	○	○					9:00~12:00 14:00~19:00	○	○	○	○	○	○	△	△14:00~15:00	
井上整形外科	入谷西4-2-6	046-256-1177		○					9:00~12:30 15:00~18:30	○	○		○	○	○			
しのぎ整形外科	立野台3-14-5	046-206-4396		○					9:00~12:00 15:00~18:00	○	○	○		○	○	△	△14:00~17:00	
永井整形外科	相模が丘1-25-1 リビオタワー小田急相 模原コモンズざま1F	046-705-6527		○					8:30~12:30 14:30~18:30	○	○	○	○	○	○			
相模原みなみ 整形外科相武台前院	相武台1-35-10 2F	046-258-0770		○					9:00~12:30 14:30~18:30	○	○	○	○	○	△		△9:00-13:00 14:00-17:00	
おぎはらこども クリニック	入谷東4-41-20	046-255-0066			○				9:00~12:00 16:00~18:00	○	○	○		○	△		△9:00~12:30 【予防接種・乳幼児検診 (月火水金)】 14:00~16:00(予約)	
座間小児科診療所	立野台2-20-24	046-251-2366			○				9:00~12:00 15:00~17:00	○	○	○	○	○	○			
新井眼科	相武台1-34-23	046-254-5685			○				9:00~12:00 14:30~18:00	○	○	○		○	○			
ざま眼科クリニック	入谷西3-19-23	046-251-6234			○				9:00~12:00 15:00~18:00	○	○	○		○	△		△14:00~16:00	
武長眼科	相模が丘5-42-10	042-741-1324			○				10:00~12:30 14:30~18:00	○	○		○	○	△		△14:30~17:00	
まきた眼科 座間院	広野台2-10-4 イオンモール座間2F	046-204-5771			○				10:00~13:00 14:45~18:00	○	○		○	○	○			
相模原眼科	相模が丘5-6-19	042-705-3101			○				9:30-12:30 14:30-17:30 15:00-17:30 17:30-19:30	○	○		○	○	○	○	◇ △ ☆ ☆ ◇ △ ☆ ☆	◇特別外来(予約制) △形成外科(第2週金曜日) □斜視・弱視専門外来 (隔月の第4日曜日) ☆手術のため外来は 急患のみ
なかむら耳鼻咽喉科	ひばりが丘1-41-3	046-259-1187				○			9:30~12:30 15:00~18:00	○	○	○		○	○			
相武台とみさわ 耳鼻咽喉科	相武台1-35-7 第26菊地ビル3階	046-298-3387				○			9:00~12:00 14:30~18:00	○	○	○		○	○			
座間耳鼻咽喉科 クリニック	入谷西3-19-23-1F	046-254-8749				○			9:00~12:00 15:30~18:30	○	○		○	○	△		△9:00~12:30	
いかり皮膚科 クリニック	相模が丘2-39-29	046-257-8989					○		9:00~12:00 15:00~18:00	○	○		○	○	○			
代田産婦人科	相武台1-20-21	046-253-3511						○	9:00~12:00 14:00~17:00	○	○	○	○	○	○			

歯科診療所一覧

(歯科医師会会員)

診療所名	所在地	TEL	診療時間	診療日							備考
				月	火	水	木	金	土	日	
櫻田歯科医院	入谷西5-1-21	046-257-2088	9:30~13:00 14:30~19:00	○	○	○	○	○	○	○	△往診がある日は休診となる
土屋歯科医院	入谷西3-24-16	046-251-1566	9:30~12:30 15:00~18:30	○	○	○	○	□	○	○	△15:30~18:30 □10:30~12:30 ☆14:30~19:30 ◇14:30~17:30
矯正歯科小松クリニック	入谷東3-54-13	046-257-1182	10:00~12:30 14:00~18:30	○	○	○	○	○	○	○	
白風歯科	入谷東3-31-15	046-298-3377	9:30~13:00 14:30~21:00	○	○	○	○	○	○	○	△14:30~18:00 ※祝日週の木曜日は14:00~21:00
片桐歯科医院	入谷東3-29-6 加藤ビル2F	046-253-1844	9:00~12:00 14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	△14:00~19:00 □14:00~17:00
大山歯科医院	入谷東2-27-18	046-256-5212	9:00~12:30 14:30~19:00	○	○	○	○	○	○	△	△14:30~17:00
みどりの森デンタルクリニック	入谷西4-18-41	046-298-1118	9:00~17:00		○	○	○	○	○	○	
おおうち歯科医院	入谷東4-42-18	046-252-8211	10:00~13:00 14:30~19:00	○	○	○	○	○	○	○	
入谷歯科クリニック	入谷西5-50-18	046-252-5211	9:00~13:00 14:30~19:00	○	○	○	○	○	○	△	△14:30~18:00
竹川歯科医院	立野台1-12-9	046-252-5003	9:00~12:00 14:30~19:15	○	○	○	○	○	○	○	△14:30~18:00
ざま駅前歯科医院	入谷東3-60-2 小田急マルシェ座間I-1F	046-266-6868	9:00~13:00 14:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○	△14:00~18:30 祝日は休診日です
立野台ふじい歯科	立野台3-14-5	046-240-6489	9:00~13:00 14:30~18:30	○	○	○	○	○	○	△	△14:00~17:00
たなか歯科医院	相模が丘1-21-50 エレガンス小田急相模原	042-766-6618	9:00~12:00 14:00~16:00	○	○	○	○	○	○	○	
医療法人社団親と子の デンタルクリニック	相模が丘5-10-33	042-749-0805	10:00~12:30 14:00~19:00	○	○	○	○	○	○	△	△14:00~17:00
金井歯科医院	相模が丘4-23-11	046-255-2020	9:00~12:00 14:00~17:00	○	○	○	○	○	○	○	
レオ歯科医院	相模が丘4-26-7	046-252-0323	10:00~12:30 14:30~18:00	○	○	○	△	○	□	□	△第1・3・5休診 □第2・4土曜日休診
菅谷歯科医院	相模が丘5-11-23	042-742-8848	9:30~12:30 15:30~18:30	○	○	○	○	○	○	○	
あおば歯科医院	相模が丘5-42-10 デリス相模が丘101	042-743-7774	10:00~12:00 14:30~19:00	○	○	○	○	○	○	□	△第2・第4は休診 □14:30~18:30
歯医者が怖い方のための さくら百華デンタルクリニック	相模が丘5-5-3 橋本ビル2F	042-746-2090	9:00~12:00 13:00~15:30	○	○	△	○	○	△	△	△隔週での診療
愛恵歯科医院	相武台1-36-5	046-254-5544	9:30~12:30 14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	☆	△14:00~19:00 □14:00~17:00 ☆9:30~14:00
医療法人社団 むとう歯科医院	相武台2-40-9 アルティザ相武台113	046-257-8201	9:00~12:00 14:00~17:00	○	○	○	○	○	○	△	△14:00~16:30
青山歯科医院	相武台3-41-7 若松ビル2F	046-256-6033	10:00~12:30 15:00~19:00	○	○	○	△	○	○	□	△14:30~19:00 □15:00~17:00
渡辺歯科医院	相武台3-42-43 コスモビル201	046-256-2655	9:15~12:15 13:30~18:00	○	○	○	○	○	○	○	△13:30~18:00
小清水歯科医院	相武台3-26-8	046-255-8211	9:30~13:00 14:30~17:00	○	○	○	○	○	○	○	
佐藤歯科医院	相武台4-17-7	046-255-3385	9:30~13:00 16:00~20:00	○	○	○	○	○	○	○	
グリーンヒルデンタル クリニック	緑ヶ丘2-1-31 エヌティビル2F	046-252-2730	9:00~13:00 14:30~19:00	○	○	○	○	○	○	○	△14:00~17:30 日曜日月1回程度で休診
浅野歯科医院	緑ヶ丘5-7-23	046-251-4605	9:30~13:00 15:00~19:00	○	○	○	○	○	○	△	△14:30~17:00
片野歯科クリニック	緑ヶ丘6-12-12	046-256-5611	9:30~12:00 14:00~17:00	○	○	○	△	○	○	○	△14:00~17:30
アベニューすずき 歯科医院	さがみ野2-2-27 アベニュー23ビル	046-256-9911	9:00~12:30 14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	△	△14:00~17:00
木下歯科医院	さがみ野2-5-15 TDU1ビル2F	046-255-3911	9:30~13:00 14:30~18:00	○	○	○	○	○	○	△	△14:30~17:00
永野歯科医院	さがみ野2-11-11 第6有山ビル202	046-251-8202	10:00~12:30 14:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○	
菊田歯科	さがみ野3-1-12	046-256-0100	9:00~12:00 14:00~19:00	○	○	○	○	○	○	△	△14:00~17:00
こばやし歯科 クリニック	ひばりが丘1-30-1	046-251-8241	9:30~12:30 13:30~18:30	○	○	○	○	○	○	○	最終受付18:00
はまさき歯科医院	ひばりが丘4-8-1 相模野サンハイツ123	046-254-8622	10:00~12:00 14:00~17:00	○	○	○	○	○	○	○	
ショー歯科医院	小松原1-26-22 遠藤ビル1F	046-255-0118	9:30~12:30 14:30~19:00	○	○	○	○	○	○	○	△14:30~16:30

医療機関

座間市立市民健康センター (休日急患センター)

○開館時間

平日9時~21時、土・日・祝日9時~17時
※災害時等は利用できない場合があります。

○利用申込

利用日の2ヶ月前の当日から
直接同センターへ

○販売行為等の禁止

物品の販売・広告・宣伝・寄附募集
行為はできません。

○使用料

区分	単位	使用料の額
多目的ホール	1時間	300円
健康相談室	1時間	200円
保健相談室		
ミーティングルーム		
栄養指導室		
健康増進室		

※その他詳細は、問い合わせ先へ

○問い合わせ先

046-251-6822

○所在地

〒252-0021
座間市緑ヶ丘一丁目1番3号

市民健康センター
休日急患センター



電車 (小田急電鉄)

- 相武台前駅 徒歩約15分
- 座間駅 徒歩約20分

バス (神奈川中央交通)

相武台前駅
南林間駅 行き

2 バス停 2
『座間市役所入口』下車

南林間駅
相武台前駅 行き

4 バス停 4
『座間市役所入口』下車

座間駅
立野台経由 相武台前駅 行き

3 バス停 3
『市役所・谷戸山公園前』下車

相武台前駅
立野台 座間四ツ谷 行き
經由 海老名駅東口 行き

1 バス停 1
『市役所・谷戸山公園前』下車

● 車の場合は市役所地下駐車場をご利用ください。

コミュニティバス

● 座間駅入口
西部方面
巡回コース

● 相武台前駅南口
小松原・病院
経由コース
相模が丘コース

※時刻等は市ホームページ等をご確認ください。

