

健康・福祉

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

健康相談

日時 10月7日(月)①相談9:20~9:30、9:50~10:00、10:20~10:30、10:50~11:00②測定9:35~9:40、10:05~10:10、10:35~10:40

場所 市民健康センター

内容 ①健康・栄養・禁煙相談(1カ月以内に禁煙を始めたい方)②体組成、血圧、骨健康度、血管年齢の測定

定員 各回①2人②3人

申込 電話で担当へ

担当 健康医療課 ☎046(252)7995 (FAX)046(255)3550



座間市民健康マラソン大会

日時 11月24日(日)9:00から(8:00受付開始) ※小雨決行(予備日なし)。

集合場所 相模川グラウンド(座間依橋上流) ※駐車場には限りがあります。

コース ①ざまりんコース(0.8キロメートル) ②ひまわりコース(1.8キロメートル) ③モクセイコース(3.0キロメートル) ④シジュウカラコース(5.5キロメートル)

スタート時間 ①9:40②10:00③10:30④11:00

対象 市内在住・在勤・在学者

定員 1,000人(申込順)

申込 10月31日(木)までに電子申請(右記二次元コードからアクセス可)

担当 スポーツ課 ☎046(252)8177 (FAX)046(255)3550



電子申請

ヘルスセミナー

「20代から増えるがん 唯一予防できる“子宮がん” ~ワクチンで予防&検診で早期発見~」

日時 11月4日(月)10:30~12:00(10:00から受け付け)

場所 イオンモール座間ABホール(広野台2-10-4)

内容 医師による子宮がん(子宮頸がん・子宮体がん)の病態から症状・治療・予防方法(ワクチン・がん検診)についての講演

対象 市内在住者

定員 80人(申込順)

持物 筆記用具

申込 10月31日(木)までに市LINE公式アカウントから申し込みまたは電話で担当へ

担当 健康医療課 ☎046(252)7995 (FAX)046(255)3550



Advertisement for Kasei Building (株ウイングビルド) featuring a couple and contact information.

Advertisement for Shikura Ceremony (しくらセレモニー) regarding funeral services and pricing.

人間ドック受検者への一部助成

生活習慣病リスクの早期発見と重症化予防を目的として、受検結果の提供に同意できる方へ1万円を上限に人間ドック受検費用の一部を助成しています(特定健康診査と重複受診不可)。

助成の対象となる市指定医療機関は、市ホームページをご覧ください。

対象 次の全てを満たす方

- 4月1日から受検日まで継続して国民健康保険に加入している40~74歳の方(年度内に40歳になる方を含む)
世帯全員が国民健康保険税および市税を滞納していない
受検結果の提供に同意できる



申込 受検前に、対象者へ郵送した特定健康診査受診券、本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)市ホームページを持参し直接担当へ(2週間以内に国民健康保険税などを納付した方は領収書などを持参)

担当 保険年金課 ☎046(252)7672 (FAX)046(252)7043

血糖値対策はやや高めから ~食べて楽しく学ぶ、血糖値を下げるコツ~

日時 10月25日(金)14:00~15:30

場所 市民健康センター

内容 糖尿病の発症・重症化予防のための食事や運動など、日々の生活習慣を見直すコツについて学ぶ(講義、料理カードを使ったシミュレーション、試食など)



対象 74歳以下の方

定員 12人(申込順)

費用 100円

持物 筆記用具、直近の健診結果

申込 10月21日(月)までに市LINE公式アカウントから申し込みまたは電話で担当へ

担当 健康医療課 ☎046(252)7995 (FAX)046(255)3550

こどもの健康

*救急診療の案内は7面に掲載しています

担当 こども家庭課 ☎046(252)7225 (FAX)046(255)5080

育児相談

日時 10月18日(金)9:30~10:30

場所 市民健康センター

内容 身体測定と食事・発育・育児の相談

持物 母子健康手帳、バスタオル

申込 10月16日(水)までに市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方は電話または直接担当へ) ※計測のみを希望する方は申し込み不要(当日9:45~10:30に直接会場へ)。

4カ月児健康診査

日時 10月22日(火)

場所 市民健康センター

対象 令和6年6月生まれ

備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

8~10カ月児健康診査

日時 10月22日(火)

場所 市民健康センター

対象 令和6年6月生まれ

備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

指定医療機関を定め、健康診査を実施しています。対象者には個別通知をしますので、あらかじめ医療機関に電話連絡の上、母子健康手帳を持参し、受診してください。

1歳6カ月児健康診査

日時 10月21日(月)10:00~11:00

場所 市民健康センター

内容 子育ての悩みや出来事などを保健師、助産師と語り合う

対象 2,500グラム未満で生まれた乳児、双子以上の多胎児(いずれも1歳6カ月まで)とその家族

持物 母子健康手帳、バスタオル、おもちゃ、おむつ、ミルクなど

申込 10月17日(木)までに市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方は電話または直接担当へ)

◆内科

日時 対象者に個別通知

場所 指定医療機関

対象 令和5年3月生まれ

備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知