

保存用

令和5年度

令和5年4月1日▶▶令和6年3月31日

# ざまけんっす



～ざまの健康とスポーツ情報誌～

全年齢

妊娠・出産

乳幼児期(0～6歳)

学童～青年期(7～39歳)

壮年期(40～64歳)

高齢期(65歳～)

施設情報



## 目次

- P2～3 全年齢むけ
- P4～6 妊娠・出産
- P7～9 乳幼児期(0歳～6歳)
- P10 学童～青年期(7歳～39歳)
- P11～16 壮年期(40～64歳)
- P17～21 高齢期(65歳以上)
- P22～23 施設情報

※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。

## 感染症予防

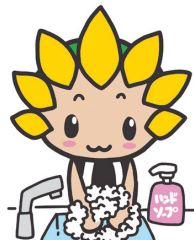
担当 健康医療課 ☎046-252-7995

感染症を防ぐには、基本的な感染対策が有効です。

マスクの着用等の咳エチケット、こまめな手洗い、三密を避ける、室内では換気を良くすることが大切です。



咳エチケット



手洗い



三密回避



換気

●新型コロナウイルス感染症への懸念から受診を控えている方へ

医療機関や健診会場では、換気や消毒等の感染防止対策を図り、実施しています。かかりつけ医への相談・受診、乳幼児健診、予防接種、各種健康診断、がん検診は予定どおり受けましょう。

## 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、健康増進・運動習慣つける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。



坂道マップの  
ダウンロードはこちら



## ●市民健康マラソン大会

**概要：**好きな距離を選んで走り、運動に親しもう  
**場所：**相模川グラウンド周辺道路  
**日程：**11月下旬  
**対象：**座間市内在住・在勤・在学者  
**参加費：**無料

## ●駅伝競走大会

**概要：**チームの皆と協力して、誰よりも早く完走を目指そう（雨天決行。ただし荒天または走行危険と判断した場合は午前6時まで中止連絡）  
**日程：**3月上旬  
**種目：**①第1部（エキスパートの部）  
 ②第2・3・4部（一般、中学生男女の部）  
**編成：**監督1名、正競技者3名、補欠競技者1名 計5名  
 ただし、第2部は15歳以上、3・4部は中学生のみで編成すること  
**参加費：**有料  
**その他：**1 各部とも第3位まで表彰し、参加者全員に参加賞を授与する。  
 2 個人賞は、各部毎に区間最高記録者に授与する

## ●体力年齢ウォッチング

**概要：**体力測定を行い、自身の健康を意識しよう  
**場所：**座間市立市民体育館、  
 座間市立座間中学校体育館  
**対象：**座間市内在住・在勤・在学者  
**参加費：**無料  
**持ち物：**運動しやすい服装・体育館シューズ、飲み物、タオル  
**内容：**握力、垂直飛び、立位体前屈、加速度脈波、ステッピング、体組織（※体組織については、座間市立座間中学校体育館のみの実施）

## ●健康水中ウォーキング教室

**概要：**水中ウォーキングで、足腰と心肺機能を鍛え風邪をひきにくい身体を作ろう  
**場所：**協栄スイミングクラブ座間  
 （座間市座間二丁目239）  
**日程：**3月中6回  
**対象：**座間市内在住・在勤者  
**参加費：**有料  
**持ち物：**水着、水泳帽子、バスタオル、ロッカー利用料（100円）

## ●健康ウォーキング

**概要：**地域に親しみを感じてもらい、ウォーキングの楽しさや、体力づくりをしよう（雨天中止）  
**対象：**座間市内在住・在学・在勤者  
 （小学4年生以下は保護者同伴）  
**参加費：**無料（参加賞あり）  
**持ち物：**運動しやすい服装、飲み物、タオル

## ●ニュースポーツ教室

**概要：**どのような方にも気軽にできるニュースポーツの楽しさを体験できます  
**日程：**年4回程度（別途で依頼をすればスポーツ推進委員が講師として派遣されます）  
**種目：**ボッチャ・カローリング・ラダーゲッター・バウンスボール・ソフトバレー等  
**対象：**座間市内在住・在学・在勤者  
**参加費：**無料  
**持ち物：**運動しやすい服装、飲み物、タオル

## ●ふれあい弘法山ハイキング

**概要：**豊かな自然とのふれあいを通して、体力作りをしよう  
**日程：**5月  
**対象：**座間市内在住・在勤・在学者  
**参加費：**無料（電車賃等は自己負担）  
**持ち物：**運動しやすい服装、飲み物、タオル

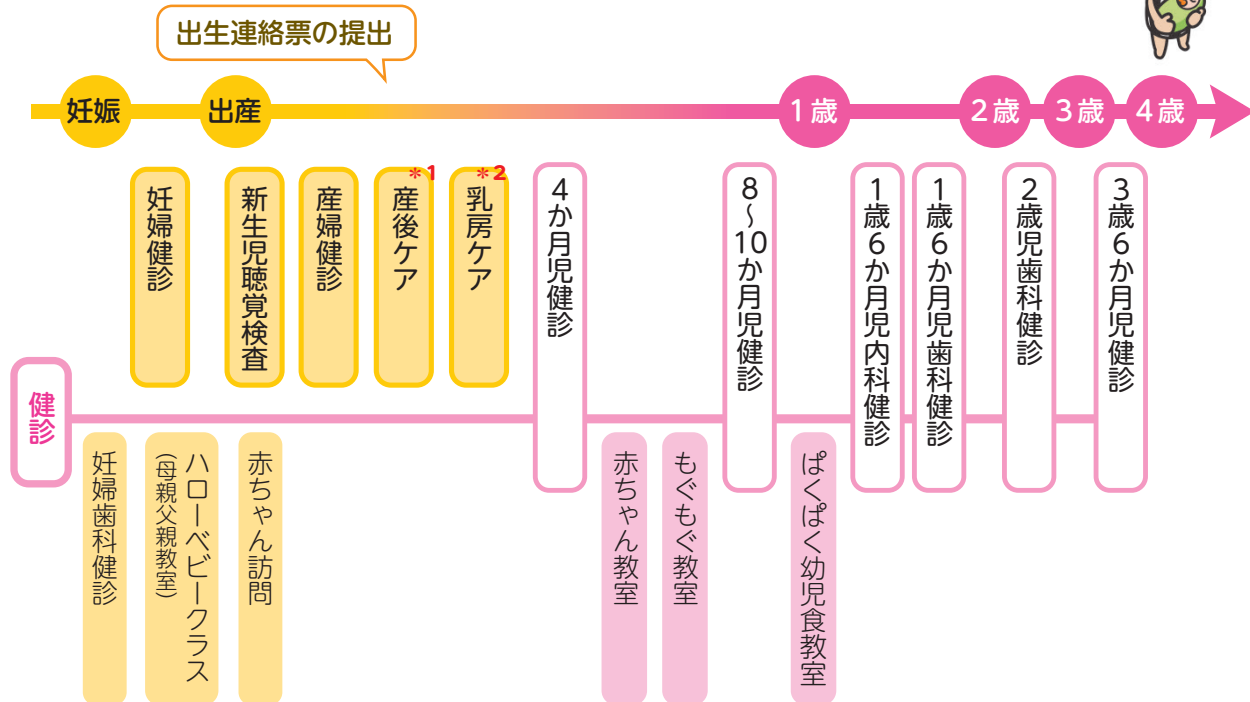


## 子育て世代包括支援センター ネウボラざまりん

担当 ネウボラざまりん ☎046-252-7776

「ネウボラざまりん」は市役所2階にあります。母子健康手帳の発行や子育てサービスの紹介をしています。産前産後のからだやこころのこと、育児のことなど困った時はお気軽にご相談ください。

## 妊娠・出産・子育て期における健診等の流れ



### \*1 産後ケア『ひまわり』

利用時に座間市に住民票があり、出産して4か月になる前日までのお母さんと赤ちゃんを対象に、市内産婦人科で乳房ケアや育児相談を受けられる有料のサービスです。市の赤ちゃん訪問を受けて申請書を提出してください。

### \*2 乳房ケア

出産して4か月になる前日までのお母さんのお宅に委託助産師が訪問し、育児や授乳相談、おっぱいのケアが受けられる有料のサービスです。詳しくは母子健康手帳交付時に発行する補助券をご覧ください。

## 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 ☎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<sup>\*1</sup>、育児支援チェックリスト<sup>\*2</sup>、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。

<sup>\*1</sup>、<sup>\*2</sup> 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・乳房ケア費用補助券・新生児聴覚検査費用補助券（R5年4月1日生まれから対象）・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）

## 出生連絡票の提出

**担当** ネウボラざまりん ☎046-252-7776

生後14日以内に出生届を市役所の戸籍担当課に提出します。その際、母子健康手帳の出生届出済証明欄に記入してもらいましょう。また、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に必要事項を記入のうえ、出生届を提出する際一緒にお持ちいただくか、切手を貼付し投函してください。

## 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週を過ぎており、35週（コース中に迎えるのはよい）までの方

**会場**：市民健康センター

**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分前までにお越しください。

妊娠・出産

内容	持ち物など	1コース	3コース	5コース	2コース	4コース	6コース
	毎回共通 (母子健康手帳) (筆記用具)						
1 目 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	・テキスト代300円 ・靴下で来て下さい	午後2時～午後4時			午前9時30分～午前11時30分		
		5/19(金)	9/1(金)	R6年 1/19(金)	6/24(土)	10/21(土)	R6年 2/10(土)
2 目 目 出産と育児のイメージを つけよう(助産師のお話)		午後2時～午後3時30分			午前9時30分～午前11時		
		5/25(木)	9/8(金)	R6年 1/26(金)	7/8(土)	11/11(土)	R6年 3/9(土)
3 目 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	・ざまっぷ	午前9時30分～午前11時30分					
		5/27(土)	9/9(土)	R6年 1/27(土)	7/22(土)	11/25(土)	R6年 3/23(土)

## 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。

## ぴよぴよ・チェリー教室

担当 こども家庭課 ☎046-252-7225

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月21日(金)	5月22日(月)	6月19日(月)	※7月28日(金)	8月21日(月)	9月22日(金)
10月23日(月)	11月20日(月)	12月18日(月)	R6年1月22日(月)	※R6年2月19日(月)	R6年3月25日(月)

※多胎児のみ

対象：2,500g未満で生まれた乳児、ふたご以上の多胎児（いずれも1歳まで）

場所：市民健康センター

時間：10時～11時

申込：教室の前日までに、担当へ電話予約

## 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。か、市にお問い合わせください。

対象：①19歳以上の女性で妊娠を予定又は希望している方 ②妊婦の夫（パートナー）

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
- ・「国の風しんの追加的対策による抗体検査・定期接種（14ページ）」の対象者

## 卒煙は赤ちゃんへの最高のプレゼント

○妊娠中にたばこを吸うと・・・

胎盤や赤ちゃんの血管が収縮して十分な酸素や栄養がいきわたりにません。

○出産後にたばこを吸うと・・・

ママの母乳を通して赤ちゃんの身体にニコチンを取り込んでしまいます。

○赤ちゃんがたばこの煙にさらされると・・・

受動喫煙により中耳炎や気管支ぜんそく、乳幼児突然死症候群等にかかりやすくなります。

○加熱式たばこや電子たばこも、紙たばこと同じように有害物質が入っています。

加熱式たばこに変えても、禁煙しているとは言いません。ニコチン依存からは逃れられません。電子たばこも、肺障害が発生する恐れがあります。

★妊娠、出産、子育ては卒煙のチャンス！

市（健康医療課）や保健福祉事務所、医療機関、薬局で応援します。一度お問い合わせください。

問い合わせ 健康医療課 ☎046-252-7995



## 乳幼児の予防接種

担当 こども家庭課 ☎046-252-7225

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で実施しています。
- 法律による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いと、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。ただし、子宮頸がん予防ワクチンは他の予防接種と同時接種はできません。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の接種費用は有料となります。接種間隔等は十分に注意してください。
- 予防接種の接種間隔は、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が、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。
- 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

(対象年齢の考え方：例 7歳6か月未満は年齢計算法を用いると、7歳6か月になる前々日です。)

予防接種の種類	法律による対象年齢	望ましい年齢	備考
ヒブ	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回目接種の後、7か月～13か月までの間に1回追加接種
		生後7か月～1歳未満で開始	4～8週間の間隔で2回目接種の後、7か月～13か月までの間に1回追加接種
		1歳以上5歳未満	1回のみ接種
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回目接種の後、1歳が過ぎていれば3回目から60日以上あけて1回接種 ※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回目接種の後、1歳が過ぎていれば2回目から60日以上あけて1回接種 ※2回目は2歳未満までに接種
		1歳～2歳未満で開始	1回目接種後60日以上あけて1回接種
	2歳以上5歳未満	1回のみ接種	
B型肝炎	2か月～1歳未満	生後2か月～9か月未満	初回 2回接種 4週間あける 3回目 1回目終了後20週間あける
ロタウイルスワクチン	2回接種	出生6週0日後から24週0日後まで	初回接種を、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。
	3回接種	出生6週0日後から32週0日後まで	4週間以上の間隔をおいて、2回経口接種(投与)します。(24週0日後までに2回接種終了できること)
4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(追加接種終了のために初回は6歳6か月までに終わらせる必要があります。)	初回は2か月～1歳未満に追加は3回目を終了後1年～1年半の間	4週間以上の間隔をおいて、3回経口接種(投与)します。(32週0日後までに3回接種終了できること)
BCG	出生後～1歳未満	5か月～7か月	初回 3回接種 3～8週間の間隔を守ってください。 ※7週目の間に終わらせてください。追加 初回3回終了後1年以上たってから1回接種
麻しん・風しん	1歳～2歳未満	お誕生日になったらすぐに接種します。	
	小学校就学前の1年間	小学校就学前の1年間(年長さん)に該当するお子さん。平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ	
基本は麻しん・風しん混合ワクチンです。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お子さんは麻しん・風しんの対象外です。			
水痘(水ぼうそう)	1歳～3歳未満	2回接種(水ぼうそうにかかったお子さんは対象外です)お誕生日になったらすぐに接種します。1回目から6か月以上あけて2回目を接種	
日本脳炎	6か月～7歳6か月未満 座間市の開始は3歳からです。	初回は3歳～追加は4歳～	初回 2回接種 1～4週間の間隔を守ってください 追加 2回目終了後、概ね1年後に1回接種

※ヒブは、製造の初期段階でウシの成分が使用されていますが、その後の精製工程を経て製品化されています。このワクチンの接種が原因でTSE(伝達性海綿状脳症)にかかった報告はありません。したがって理論上のリスクは否定できないものの、このワクチンを接種された人がTSEにかかる可能性はほとんど無いものと考えられます。

## 他の予防接種との間隔

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		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 ➔	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

## 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	R5												R6			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	18日火	16日火	20日火	25日火	22日火	26日火	24日火	21日火	19日火	23日火	27日火	19日火				市民健康センター
対象	R4年 12月生	R5年 1月生	R5年 2月生	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				
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	通知が来てか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	12日水 19日水	10日水 17日水	14日水 21日水	12日水 19日水	9日水 23日水	13日水 20日水	11日水 18日水	8日水 15日水	6日水 13日水	10日水 17日水	14日水 21日水	6日水 13日水				市民健康センター
対象	R3年 8月生	R3年 9月生	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				
2歳児歯科健康診査	26日水	24日水	28日水	26日水	30日水	27日水	25日水	22日水	20日水	24日水	28日水	27日水				市民健康センター
対象	R3年 3月生	R3年 4月生	R3年 5月生	R3年 6月生	R3年 7月生	R3年 8月生	R3年 9月生	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				
3歳6か月児健康診査	11日火	9日火	13日火	11日火	8日火	12日火	17日火	14日火	12日火	16日火	20日火	12日火				市民健康センター
対象	R1年 10月生	R1年 11月生	R1年 12月生	R2年 1月生	R2年 2月生	R2年 3月生	R2年 4月生	R2年 5月生	R2年 6月生	R2年 7月生	R2年 8月生	R2年 9月生				

乳幼児期(0～6歳)

- 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。



## 育児相談

担当 こども家庭課 ☎046-252-7225

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、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：担当へ電話予約  
 ●ざまりんのおうち：各ざまりんのおうちへ電話予約
- 予約時間 ●市民健康センター：午前9時30分～午前10時30分  
 ●ざまりんのおうち：午前10時～午前11時

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

市民健康センター	4/14(金)	5/19(金)	6/16(金)	7/14(金)	8/18(金)	9/15(金)
	10/20(金)	11/17(金)	12/15(金)	R6/1/19(金)	R6/2/16(金)	R6/3/15(金)
ざまりんのおうち「ゆめ」	4/7(金)	7/7(金)	10/6(金)	12/8(金)	R6/1/12(金)	R6/3/22(金)
ざまりんのおうち「かがやき」	5/12(金)	6/2(金)	8/4(金)	11/10(金)	R6/2/2(金)	
ざまりんのおうち「ひまわり」	5/26(金)	9/8(金)	11/24(金)	R6/1/26(金)	R6/3/8(金)	

○市民健康センターでは歯科相談、発達相談を実施しています。

☎電話による育児相談も受け付けています。  
 平日午前9時～午後4時



## 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

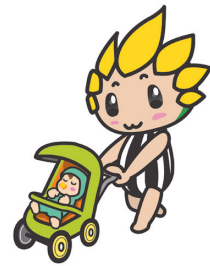
- 対象** おおむね5～6か月児  
**内容** すこやかに赤ちゃんを育てるための教室で、離乳食や育児について栄養士と保健師がお話します。離乳食の試食あり（保護者向け）  
**会場** 市民健康センター  
**申込** 市LINE公式アカウントから2日前までに予約  
**時間** 午前10時～午前11時（受付は9時50分まで）  
**持ち物** 母子健康手帳、ティースプーン、抱っこひも等

R5						R6					
4/21(金)	5/11(木)	6/7(水)	7/28(金)	8/25(金)	9/21(木)	10/19(木)	11/7(火)	12/5(火)	1/18(木)	2/7(水)	3/5(火)

### ●もぐもぐ教室

- 対象** 7～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、栄養士と保健師がお話します。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  
**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

R5				R6				
4/21(金)	6/7(水)	7/28(金)	9/21(木)	10/19(木)	12/5(火)	1/18(木)	2/7(水)	3/5(火)



### ●ぱくぱく幼児食教室

- 対象** 1才～1才3か月児（第1子）  
**内容** 離乳食完了期のすすめ方について栄養士がお話します。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  
**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

R5		R6	
5/31(水)	9/6(水)	12/22(金)	3/26(火)

### ●離乳食教室レシピ

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、離乳食やおやつのでき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。是非ご活用ください。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バーコードからご覧ください。



## 小学生の予防接種

担当 子育て家庭課 ☎046-252-7225

予防接種の種類	2種混合(ジフテリア・破傷風)	日本脳炎 2期
法律による対象年齢	11歳から13歳未満	9歳から13歳未満
望ましい年齢	小学6年生の1年間	特例制度があります
備考	小学6年生に個人通知を行います。予防接種の効果や副作用について理解を深めたうえで判断し、接種を受けてください。	2期の接種は1期3回接種後、通常5年間あけて接種するため、この間隔を参考にしてください。ワクチンの在庫状況により、希望者が集中した場合には、接種をお待ちいただく可能性がありますので、ご了承ください。接種を希望される場合は、指定医療機関へお問合せください。

### 〈日本脳炎の特例について〉

(特例の対象年齢 平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満)

**特例** 日本脳炎1期の(3回の)回数が、7歳6か月までに終わっていないお子さんの、残りの接種回数を、特別に1期の接種として扱うものです。

9歳以上で一般的な間隔で1期の接種が終了しているお子さんは、1期3回目よりおおむね5年後に2期の接種を受けてください。

※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。

## 20代未満の方の子宮頸がんの予防接種について

担当 子育て家庭課 ☎046-252-7225

予防接種の種類	ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症
対象年齢	中学校1年生～高校1年生の女子 1997年4月2日～2007年4月1日生まれの女子はキャッチアップ接種が行えます。
備考	使用するワクチンにより接種間隔が異なります。 ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症(子宮頸がん予防)予防接種は、すべての感染が防げるワクチンとは異なります。子宮がんを予防するには、検診も必要です。

学童～青年期(7～39歳)

## 健康診査

担当 保険年金課 国保給付係 ☎046-252-7672 FAX046-252-7043

	期 間	対象者(令和5年4月1日現在)	受診料	申込み方法
国保健康診査 (担当: 保険年金課)	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 ※資格が無くなった方は受診できませんので、ご注意ください。

※期間内に1回のみ受けられます。

※令和5年4月1日以降に座間市国民健康保険に加入されて健康診査受診希望の方は、保険年金課まで御連絡ください。

※指定医療機関は、座間市と健診の契約を結んだ医療機関で、お知らせ通知及びホームページに掲載する予定です。

## スポーツ推進事業

担当 スポーツ課 ☎046-252-8177 FAX046-255-3550

### ●親子キャッチボール教室

**概要:** 横浜DeNAベイスターズによるキャッチボール教室  
**場所:** 座間市民球場(座間市相模が丘六丁目36番24号)  
**対象:** 座間市内在住の小学1,2年生及び保護者  
**参加費:** 有料  
**持ち物:** 運動しやすい服装、飲み物、タオル  
※グローブがなくても参加可能

### ●小学生サッカー教室

**概要:** SC相模原によるサッカー教室  
**場所:** 大坂台公園多目的広場(座間市相模台一丁目4399)  
**対象:** 座間市内在住の小学1,2,3年生  
**参加費:** 有料  
**持ち物:** 運動しやすい服装、飲み物、タオル

### ●親子サッカー教室

**概要:** Vidaスポーツクラブいさまによるサッカー教室  
**場所:** 座間市民体育館(座間市相模台一丁目47番1号)  
**対象:** 座間市内在住の小学1,2年生及び保護者  
**参加費:** 有料  
**持ち物:** 運動しやすい服装・体育館シューズ、飲み物、タオル

## がん検診無料クーポン事業

担当 健康医療課 ☎046-252-7995 FAX046-255-3550

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57年4月2日～昭和58年4月1日
子宮がん検診	20歳(女性のみ)	平成14年4月2日～平成15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。

## 胃がん・大腸がん集団検診

担当 健康医療課 ☎046-252-7995 FAX046-255-3550

検査内容	胃がん検診	大腸がん検診
対象者	40歳以上男女(令和5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	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 ※検診車の大型化により、市民健康センター以外の会場では検診車の設営ができなくなったため、令和3年度から市民健康センターのみで実施しています。	
検診当日の受付時間	①9:10～9:30 ②9:40～10:00 ③10:10～10:30 ④10:40～11:00 ★の検診日 男性が9:10～9:25、女性が10:10～10:25 大腸のみ受診する方は、男女問わず ①9:30～9:45 ②9:50～10:05 ③10:30～10:45 ④10:50～11:00	

申込期間	と き
第1期 5/30 6/6	6月16日(金)
	6月27日(火)★
	7月6日(木)★
	7月21日(金)
	8月16日(水)
	8月31日(木)★
第2期 7/26 8/2	9月3日(日)
	9月22日(金)
	10月7日(土)
	10月31日(火)
	11月10日(金)★
	11月20日(月)★
第3期 11/22 11/29	12月18日(月)
	R6 1月9日(火)
	1月18日(木)
	1月25日(木)

○申込方法 申込期間内に、担当へ電話かFAX、または直接窓口へ。

※予約状況によりご希望の日時に添えない場合がございます。

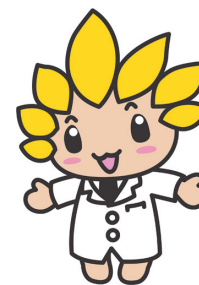
※メールでの申込はできませんのでご了承ください。

※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が、空きがある場合は、申込期間を過ぎていても受付可能な場合があります。

※FAXでのお申し込みは、お申し込みの確認・予約の入力が翌日になります。ご希望の日時に添えない場合がございますのであらかじめご了承ください。

FAXでのお申し込みは、なるべくご遠慮ください。

壮年期(40～64歳)



# 乳がん・子宮がん集団検診

担当 健康医療課 ☎046-252-7995 FAX046-255-3550

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5年4月1日現在の年齢)	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
受診料 (会場で支払)	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	市民健康センター ※検診車の大型化により、市民健康センター以外の会場では検診車の設営ができなくなったため、令和3年度から市民健康センターのみで実施しています。		
受診日当日の受付時間	① 9:10~9:25 ② 10:30~10:45 ③ 13:00~13:15 ④ 14:00~14:15 ※乳がん・子宮がんは同じ時間帯に受診可能です。		

申込期間	と き
第1期	8月1日(火)
	8月3日(木)
	8月10日(木)
	8月20日(日)
	8月25日(金)
第2期	12月2日(土)
	12月8日(金)
	12月21日(木)
	12月26日(火)
第3期	R6 1月29日(月)
	2月1日(木)
	2月6日(火)
	2月16日(金)
	2月29日(木)

- 申込方法 申込期間内に、担当へ電話かFAX、または直接窓口へ。  
 ※予約状況によりご希望の日時に添えない場合がございます。  
 ※メールでの申込はできませんのでご了承ください。  
 ※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が、空きがある場合は、申込期間を過ぎていても受付可能な場合があります。  
 ※FAXでのお申し込みは、お申込みの確認・予約の入力が翌日になります。ご希望の日時に添えない場合がございますのであらかじめご了承ください。FAXでのお申し込みは、なるべくご遠慮ください。

壮年期(40~64歳)

## 令和5年度マンモグラフィ対象者(40歳代・2方向)

40歳	昭和57年4月2日~昭和58年4月1日生
42歳	昭和55年4月2日~昭和56年4月1日生
44歳	昭和53年4月2日~昭和54年4月1日生
46歳	昭和51年4月2日~昭和52年4月1日生
48歳	昭和49年4月2日~昭和50年4月1日生

## 令和5年度マンモグラフィ対象者(50歳以上・1方向)

50歳	昭和47年4月2日~昭和48年4月1日生
52歳	昭和45年4月2日~昭和46年4月1日生
54歳	昭和43年4月2日~昭和44年4月1日生
56歳	昭和41年4月2日~昭和42年4月1日生
58歳	昭和39年4月2日~昭和40年4月1日生
60歳	昭和37年4月2日~昭和38年4月1日生
62歳	昭和35年4月2日~昭和36年4月1日生
64歳	昭和33年4月2日~昭和34年4月1日生
66歳	昭和31年4月2日~昭和32年4月1日生
68歳	昭和29年4月2日~昭和30年4月1日生
70歳	昭和27年4月2日~昭和28年4月1日生
72歳	昭和25年4月2日~昭和26年4月1日生
74歳	昭和23年4月2日~昭和24年4月1日生
76歳	昭和21年4月2日~昭和22年4月1日生
78歳	昭和19年4月2日~昭和20年4月1日生
80歳	昭和17年4月2日~昭和18年4月1日生
82歳	昭和15年4月2日~昭和16年4月1日生

## 令和5年度座間市子宮がん検診対象者(20歳以上)

20歳以上	平成15年4月1日生以前
-------	--------------



## 健康診査・検診

担当

健康医療課 ☎046-252-7995 FAX046-255-3550  
 保険年金課 国保給付係 ☎046-252-7672 FAX046-252-7043

施設検診（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 <sup>※1</sup>	対象者 (令和5年4月1日現在)	受診料 <sup>※2</sup>	申込み方法	
大腸がん検診	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「施設検診・集団検診の受診確認票」に同封予定 <sup>※3</sup> ）	
胃がん(内視鏡)検査		50歳以上の偶数年齢の男女	4,500円 特定健診、後期高齢者健診と同時受診の場合は3,500円		
胃がんリスク検診(ABC) (胃がん集団検診及び内視鏡検査と重複して受けられません)		40～70歳の男女で、過去に受診経験のない方	2,000円		
肺がん検診 (胸部X線検査)		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	6月～2月	視触診	30歳以上の女性		700円
		マンモ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1方向	50歳以上の偶数年齢の女性		2,500円
子宮がん検診		子宮けい部			1,700円
		子宮けい部 +体部	20歳以上の女性	2,500円	
成人歯科健康診査 (歯周疾患関連検査)	6月～12月	40歳以上の男女	500円	5月ごろに市で発送する「施設検診・集団検診の受診確認票」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	
特定健康診査 <sup>※4</sup> (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、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)	指定医療機関へ直接申し込んで受診  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。	

- ※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が、その場合は市が発送する健康診査の受診券が届いてから受診してください。また、検診の種類により実施期間が異なりますのでご注意ください。  
「後期高齢者健康診査」と「施設検診・集団検診の受診確認票」は同封して、5月ごろに発送する予定です。
- ※2 ○受診料は、指定医療機関の窓口へ直接お支払いください。  
○住民票に基づく世帯全員の市民税が非課税の場合のみ、受診料が免除になりますので、必ず受診前に担当へ申請をしてください。詳しくはP15をご覧ください。  
○後期高齢者医療制度加入者の場合は、全ての検診の受診料が免除になりますので、窓口で被保険者証を提示してください。
- ※3 「指定医療機関」とは、座間市と検診の契約を結んだ医療機関で、検診の種類により異なりますのでご注意ください。また、検診のお知らせ通知、ホームページなどに掲載する予定ですが、不明な点は、市にお問い合わせください。
- ※4 特定健康診査の対象者で、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、保険年金課給付係へお問合せください。

壮年期(40～64歳)

## 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5年10月12日（木）、令和6年2月18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

## 健康相談

担当 健康医療課 ☎046-252-7995

内 容：健康全般について予約制で保健師と栄養士が相談に応じます。  
骨健康度、血管年齢、体組成、血圧の測定ができます。（要予約・定員あり）

申 込：担当へ電話予約

会 場：市民健康センター

受付時間：9：20～11：00

R5	4/17(月)	5/15(月)	6/12(月)	7/10(月)	8/21(月)	9/11(月)	10/16(月)	11/13(月)	12/11(月)
R6	1/15(月)	2/5(月)	3/11(月)						

## 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、予約制で栄養士、保健師が相談に応じます。

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

## 国の風しんの追加的対策による抗体検査・定期接種

担当 健康医療課 ☎046-252-7995

抗体検査が無料で受けられ、抗体値が十分でない場合は予防接種が無料で受けられます。市が発行するクーポン券が必要です。詳細は市ホームページをご覧ください。

対 象：昭和37年4月2日から54年4月1日生まれの男性

## 健康手帳について

担当 健康医療課 ☎046-252-7995

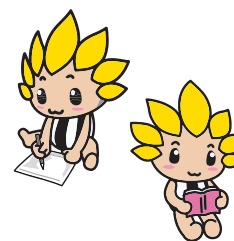
健康手帳は、厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」のホームページからダウンロードできるようになりました。市のホームページからも参照できます。引き続きご利用ください。

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。



## 令和5年度から各種検診・健診の自己負担金免除制度が変わります。

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。

○令和5年度からの変更点

- ・免除を希望する場合は市又は担当課への事前申請が必要です。
- ・御自身の市・県民税の課税状況について、電話ではお答えできません。
- ・検診当日、市から発行される通知書の持参が必要です。

### ▼対象者

75歳未満の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受診料が免除のため、申請不要です。

### ▼対象の検診

- ・各種がん検診  
(胃がん・胃がんリスク・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
- ・成人歯科健診

### ▼申請

各種検診、健診受診日の1ヵ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	次の二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 座間市緑ヶ丘一丁目1番1号 座間市健康部健康医療課	座間市各種検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			8時30分～17時15分 (市役所開庁日)	
電話	健康医療課 (046-252-7995)へ電話してください。	—	8時30分～17時15分 (市役所開庁日)	

※令和5年1月2日以降に、座間市に転入された対象者の方は前住所地で取得した世帯全員分の非課税証明書を申請時に提示してください。

### ▼注意事項

- ・必ず検診当日に通知書を医療機関および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。また、受診後の申請および自己負担金の払い戻し制度はありません。
- ・時期によっては窓口が大変混雑します。LINE又は郵送での申請をご検討ください。

壮年期(40～64歳)

## 各種健康講座

担当 健康医療課 ☎046-252-7995

会 場：市民健康センター  
申 込：健康医療課へ電話予約

### ★かんたん料理で健康づくり

定 員：12名、要予約  
参加費：100円

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	6月30日(金)	14:00~15:00	栄養士
	10月13日(金)		
	R6年2月29日(木)		

### ★知ってなっとく血糖値

定 員：12名、要予約  
対 象：74歳以下  
参加費：100円

※2日間コースです。ご都合の良いコースをお申し込みください。

内 容	コース	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	1コース	6月27日(火)	13:30~15:00	保健師・栄養士
		7月4日(火)		
	2コース	10月26日(木)		
		11月2日(木)		

### ★ヘルスセミナー（講演）

※要予約

と き	講 師
日程等の詳細は広報ホームページをご覧ください。	医師

### ★おなかスッキリエクササイズ

定 員：20名、要予約、74歳以下対象

※参加は年度内に1回のみです。

※各日程、同じ内容です。

※当日の血圧が高い場合は、運動の実技への参加を見合わせていただくことがあります。

内 容	と き		時 間
内臓脂肪を減らすのに役立つ ストレッチ等の実技	R5年5月23日(火)	R5年11月1日(火)	9:30~11:00
	R5年7月5日(火)	R6年1月22日(月)	
	R5年9月1日(金)	R6年3月21日(木)	

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。



## 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	・接種当日満65歳以上 ・60歳以上64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	・別表参照 ・60歳以上64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。)

指定医療機関外での接種は全額自己負担となり払戻しはありませんが、**入院中など、市が認める特別な事情がある方は、除きます。その場合は、接種前に市へのご相談と申請が必要です。**

### 別表) 高齢者肺炎球菌予防接種対象年齢

令和5年度対象者	生年月日
65歳となる方	昭和33年4月2日生～昭和34年4月1日生
70歳となる方	昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生
75歳となる方	昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生
80歳となる方	昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生
85歳となる方	昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生
90歳となる方	昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生
95歳となる方	昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生
100歳となる方	大正12年4月2日生～大正13年4月1日生

この表の方は、令和6年3月31日までの対象者です。

## 健康診査

担当 保険年金課 国保給付係 ☎046-252-7672 FAX046-252-7043  
 保険年金課 保険年金係 ☎046-252-7213 FAX046-252-7043

区分	期間	対象者 (令和5年4月1日現在)	受診料	申込み方法
特定健康診査※ (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、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)	指定医療機関へ直接申し込んで受診  ※資格が無くなった方は受診できませんので、ご注意ください。
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	

※期間内に1回のみ受けられます。

※特定健康診査の対象者で、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、保険年金課国保給付係までお問合せください。

※指定医療機関は、座間市と健診の契約を結んだ医療機関で、お知らせ通知及びホームページに掲載する予定です。

## 介護予防について

健康長寿は1日にしてならず

**担当** 長寿支援課 長寿支援係  
☎046-252-7084 FAX046-252-8238

### ●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。

外出や人との交流を控えた生活は、体と心の衰えを進め、介護が必要な状態に近づきやすくなります。感染症予防を続けながら、できる限りの介護予防に取り組みましょう。

### 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。

#### ・たくさん歩きましょう

ウォーキングなどの有酸素運動には、認知症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食欠かさずにとりましょう。

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。

#### ・一日の食事で、次の10種の食品がそろうように意識してみましょう



#### 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。しっかり噛めない人は、噛める人と比べて認知症を発症しやすいことがわかっています。

#### 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

- ・人に会いにくい時期は、電話や手紙、メールを活用しましょう。
- ・近所の方とのおいさつや会話を大切にしましょう。

### ●外出が難しいときの健康づくり●

動かないと動けなくなります。

あまり体を動かさない生活をしていると、全身の機能が徐々に低下し、最悪の場合は、寝たきりの状態に至ることもあります。

### (廃用症候群)

65歳以上の方では、知らないうちに体の衰えなどが進行し、気がついた時には「起きられない」「歩けない」状態になっていることが少なくありません。さらに、からだの衰えや機能の低下が起きると、元の状態まで改善させることが難しい場合が多いです。外出が難しいときこそ意識して介護予防（要介護状態を防ぐための健康づくり）に取り組みましょう。

### 体を動かさない生活が続いた場合に起きること

#### (廃用症候群の症状)

#### ◆筋肉や骨格の衰え

- ・筋肉がやせ衰える(歩行に関係する筋肉で起きやすい)
- ・関節の動きが悪くなる
- ・骨がもろくなる(骨密度の低下)

#### ◆口腔の機能の衰え

- ・むせやすくなる、飲み込みにくくなる
- ・食べ物や飲み物、唾液が肺に入って肺炎が起きる(誤嚥性肺炎)
- ・言葉の発音がはっきりしなくなる

#### ◆精神機能の低下

- ・気持ちの落ち込み(うつ状態)
- ・認知機能、知的能力の低下
- ・軽度の意識障害、見えないものが見える、普段の精神状態でなくなる(せん妄)

※これらの状態に気づいたら医療機関や地域包括支援センター(P.21)等にご相談ください。

### 家の中でできる介護予防の取り組み

いつまでも自分の足で歩くためには筋力トレーニングが大切です。

筋肉の量は、20代をピークに減少します。筋肉が減ると転倒しやすくなります。

平時はもちろんのこと、外出が難しいときこそ、筋肉の量を保つための「筋力トレーニング」が必要です。「簡単セルフチェック&元気体操」のような運動に取り組みましょう。

※運動が体力や体の機能の面から難しいと感じる場合は、こちらを参考にしてください

(公社)日本理学療法士協会  
「災害時に体力を落とさないためのリハビリ」



65歳以上の方では、「標準」や「少しふくよか」の方は、「やせ」の方より長生きの傾向があります。太りすぎよりも痩せすぎのリスクに注意が必要です。

※医師から体重や食事について指示を受けている方は、医師の指示内容を優先してください。

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。



●こまめにBMIを計算してみましょう

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

●筋肉の原料「たんぱく質」は、肉、魚、卵、大豆に多く含まれます

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。

●「さあ、にぎやかにいただく」

～いろいろなものを食べましょう～

毎日多様な食材を食べている人は、高齢でも元気に生活していることがわかっています。

1日の中で、多様な食材が揃うよう意識してみましょう。

●料理や買い物が難しくなったら

足腰の不調等で食事の準備が難しくなったら、地域包括支援センターにご相談ください。(P21参照)

ざまげんきUP体操 DVD等の紹介

担当 長寿支援課 長寿支援係  
☎046-252-7084 FAX046-252-8238

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。)下記のQR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は、DVD又はCD、ガイドブックを差し上げます。



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 長寿支援係  
☎046-252-7084 FAX046-252-8238

●認知症を防ぐために●

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、しっかり噛める人に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。シニア世代の健康な咀嚼の目安は「さきいか、たくあんが噛める状態」です。

●口腔体操をしましょう

口腔は、舌や顔の筋肉で動きます。噛み応えのあるものを積極的に食べることも大切です。

●たくさん話しましょう

外出が減ると、会話の機会が減り、口腔機能が低下しやすくなります。

感染症流行期は、電話を活用し、会話の機会を維持しましょう。自宅で歌を歌ったり、朗読をしたりするのも良いでしょう。

●口腔を清潔に保ちましょう

★歯磨きに加え、歯間ブラシ（又はフロス）を使いましょう。災害時等、歯が磨けないときは、口をすすぎましょう。ペットボトルのキャップ1杯分の水でもできます。

★舌の汚れを掃除しましょう。歯ブラシやガーゼで奥から手前にやさしくなでるようにします。

1日に全部取り切ろうと思わず、少しずつ進めましょう。



### 午後の、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ちます。

長すぎる昼寝は逆効果になるうえ、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。



### 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います。平時にはできれば毎日、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7千歩程度を目標とし、早歩きを取り入れるとさらに効果的です。

運動が習慣化すると、脳の萎縮の進行が抑えられるという研究結果もあります。

外出が難しいときは、こまめに席を立つ、テレビのコマーシャル中に足踏みをするなどして体を動かしましょう。運動は、不安感の改善など、心の健康維持に役立ちます。



### 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）、緑黄色野菜の摂取が多い地域で認知症の発症率が低いと言われています。

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。

### 生活の中で楽しみながら脳の機能を鍛えましょう

認知症と関連がある3つの機能は、生活の中で鍛えることができます。

体験したことを、 あとから思い出す力	➔	日記に前日食べたものを記録する など
複数の作業を 同時に進める力	➔	歩きながらしりとりをする など
段取りや手順 を考える力	➔	旅行に行く計画を立てる など

### 人とつながり、情報交換をしましょう

友人・知人と交流する機会が週1回程度ある人は、健康で長生きできることがわかっています。

外出が難しい時期は、電話、メール、FAX、手紙、LINE等を活用しましょう。

### 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。

- もの忘れが増えた。
- 日付や曜日がわからないときがある。
- 簡単な計算ができなくなった。
- テレビのドラマの内容が理解できないときがある。
- 料理や家事などがてきぱきできなくなった。
- 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。
- 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（P21）」があります。

## あんしん自分登録

**担当** 長寿支援課 長寿支援係  
☎046-252-7084 FAX046-252-8238

### 高齢者あんしん自分登録事業とは

令和3年4月 市内全域で開始しました。

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.21）**」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

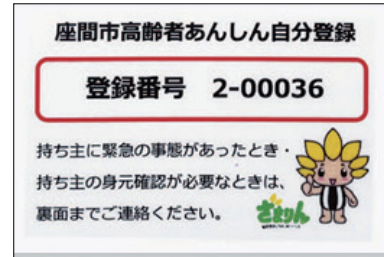
や外出先での急な体調不良などで入院した場合など、地域包括支援センターが登録連絡先に、あなたの状況をお伝えします。救急車を呼んだ場合なども、救急隊が地域包括支援センターと連携し、素早く対応することができます。

**利用できる方** 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、まずは座間市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ています。

**受付時間** 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。)

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	相模が丘六丁目30番12号 相模台商事第1ビル 電話/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	ひばりが丘五丁目21番29号 牧山商事ビル1階 電話/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	栗原中央六丁目1番18号 (特別養護老人ホーム栗原ホーム内) 電話/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(二～六丁目)	栗原1261番地の1 (特別養護老人ホームベルホーム内) 電話/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 緑ヶ丘一丁目	緑ヶ丘一丁目2番1号 (サニープレイス座間1階) 電話/046-266-2005 FAX/046-266-2017	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番地 (特別養護老人ホーム第二座間苑内) 電話/046-256-9007 FAX/046-251-8383	8時30分～ 17時30分

※立野台地域包括支援センターは、令和5年度中に移転予定です。

## スポーツ施設の紹介

担当 スポーツ課 ☎046-252-8162

### ①座架依橋壁打ちテニス練習場

所在地：座間市座間1540番地  
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：座間市入谷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

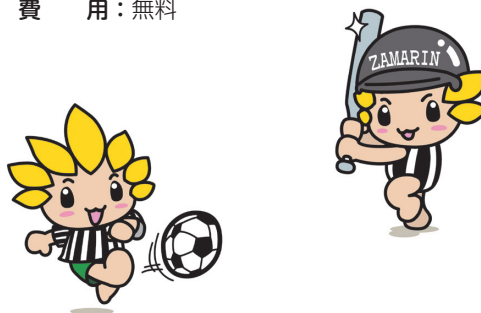
所在地：座間市入谷4468  
利用種目：フットサル、タグラグビー、その他スポーツ・レクリエーション  
利用時間：午前6時～午後7時（2時間単位）  
費用：無料  
休場日：12月28日～1月3日

### ④新田宿グラウンド

所在地：座間市新田宿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：座間市四ツ谷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



### A立野台プール

所在地：座間市立野台1-1-2  
利用期間：7月20日から8月31日（月・水・金・日曜日）  
利用時間：午前9時～午後6時  
費用：15歳以上（中学生除く）210円、小・中学生100円、未就学児無料

### B座間公園プール

所在地：座間市座間1-3671  
利用期間：7月20日から8月31日（火・木・土曜日）  
利用時間：午前9時～午後6時  
費用：15歳以上（中学生除く）210円、小・中学生100円、未就学児無料

### C広野プール

所在地：座間市広野台1-37-1  
利用期間：7月20日から8月31日（火・木・土曜日）  
利用時間：午前9時～午後6時  
費用：15歳以上（中学生除く）210円、小・中学生100円、未就学児無料

### D東原プール

所在地：座間市東原3-3-14  
利用期間：7月20日から8月31日（月・水・金・日曜日）  
利用時間：午前9時～午後6時  
費用：15歳以上（中学生除く）210円、小・中学生100円、未就学児無料

### Eひばりが丘プール

所在地：座間市ひばりが丘4-4-3  
利用期間：7月20日から8月31日（火・木・土曜日）  
利用時間：午前9時～午後6時  
費用：15歳以上（中学生除く）210円、小・中学生100円、未就学児無料

### F相武台プール

所在地：座間市相武台4-2-13  
利用期間：7月20日から8月31日（月・水・金・日曜日）  
利用時間：午前9時～午後4時  
費用：15歳以上（中学生除く）210円、小・中学生100円、未就学児無料

### G相模が丘プール

所在地：座間市相模が丘2-1-9  
利用期間：7月20日から8月31日（月・水・金・日曜日）  
利用時間：午前9時～午後4時  
費用：15歳以上（中学生除く）210円、小・中学生100円、未就学児無料

### H入谷プール

所在地：座間市入谷西5-43-1  
利用期間：7月20日から8月31日（月・水・金・日曜日）  
利用時間：午前9時～午後6時  
費用：15歳以上（中学生除く）210円、小・中学生100円、未就学児無料

### I旭プール

所在地：座間市ひばりが丘5-28-5  
利用期間：7月20日から8月31日（月・水・金・日曜日）  
利用時間：午前9時～午後4時  
費用：15歳以上（中学生除く）210円、小・中学生100円、未就学児無料

### J中原プール

所在地：座間市西栗原2-14-1  
利用期間：7月20日から8月31日（火・木・土曜日）  
利用時間：午前9時～午後4時  
費用：15歳以上（中学生除く）210円、小・中学生100円、未就学児無料

### ⑥スカイアリーナ座間（座間市民体育館）

所在地：座間市相武台一丁目47番1号  
 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：入谷東一丁目6番3号  
 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（1月4日13時まで）

### ⑧座間市民球場

所在地：座間市相模が丘六丁目36番24号  
 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：座間市栗原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：座間市栗原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



施設情報

# 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**  
相武台前駅 徒歩約15分  
座間駅 徒歩約20分

**バス**  
相武台前駅  
南林間駅 行き  
バス停②  
『座間市役所入口』下車

南林間駅  
相武台前駅行き  
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  
バス停③  
『市役所・谷戸山公園前』下車

相武台前駅  
立野台 経由  
座間四ツ谷 行き  
海老名駅東口 行き  
バス停①  
『市役所・谷戸山公園前』下車

**コミュニティバス**  
座間市役所から徒歩2分  
各コミュニティバスのコースやバス停、  
時刻については市ホームページ等をご確認下さい。

・車の場合は市役所地下駐車場をご利用ください。

