

さまの健康とスポーツ情報誌

健康ガイドブック

令和6年4月1日▶▶▶令和7年3月31日

目次

- P1 LINE2次元コードの読取方法
- P2~4 妊娠・出産／子育て
- P5~9 各種検診／健康診査
- P10 予防接種
- P11~14 相談・教室
- P15~17 介護／認知症予防
- P18~23 スポーツ・健康推進
- P24~26 医療機関



妊娠・出産
子育て

健康診査
各種検診

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

令和6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。

LINE 2次元コードの読取方法



① LINEを立ち上げる

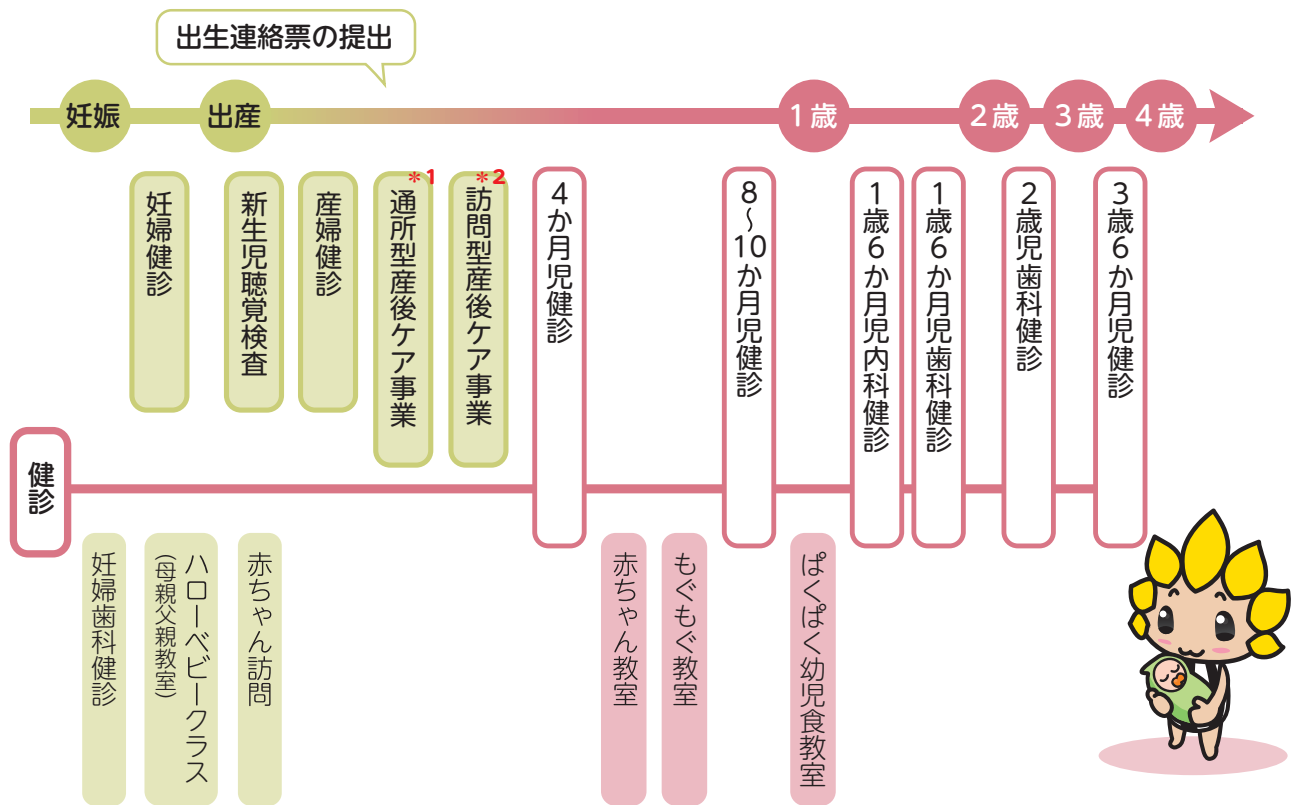


- ② 下端の「トーク」をタップ
- ③ 上端の検索欄右端の「マーク」をタップ

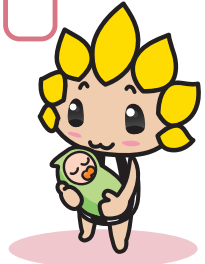


④ カメラが作動するので、2次元コードを読み取る

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



* 1 通所型産後ケア事業『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、市内産婦人科で授乳指導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 訪問型産後ケア事業

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^{*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・乳房ケア費用補助券・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）

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。

妊
娠
・
出
産

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。

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。

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	R6									R7			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	16日火	21日火	18日火	23日火	20日火	10日火	22日火	19日火	17日火	28日火	18日火	18日火	市民健康センター
対象	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	R6年 8月生	R6年 9月生	R6年 10月生	R6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	10日水 17日水	8日水 15日水	12日水 19日水	10日水 17日水	7日水 21日水	11日水 18日水	9日水 16日水	13日水 20日水	11日水 18日水	15日水 22日水	12日水 19日水	12日水 19日水	市民健康センター
対象	R4年 8月生	R4年 9月生	R4年 10月生	R4年 11月生	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	
2歳児歯科健康診査	24日水	22日水	26日水	24日水	28日水	25日水	23日水	27日水	25日水	29日水	26日水	26日水	市民健康センター
対象	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	R4年 10月生	R4年 11月生	R4年 12月生	R5年 1月生	R5年 2月生	
3歳6か月児健康診査	9日火	14日火	11日火	9日火	6日火	3日火	8日火	12日火	10日火	21日火	4日火	11日火	市民健康センター
対象	R2年 10月生	R2年 11月生	R2年 12月生	R3年 1月生	R3年 2月生	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	

- 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



妊娠・出産
子育て

予防接種制度は今後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	2 回接種	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。
	3 回接種	出生 6 週 0 日後～32 週 0 日後まで	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） 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）	平成 30 年 4 月 2 日～平成 31 年 4 月 1 日生まれ	
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	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	初回 2 回接種 1～4 週間の間隔を守ってください。 追加 2 回目接種終了後、おおむね 1 年あけて 1 回接種

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	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		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



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6年4月1日時点)	受診料 ^{※2}	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、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 ^{※4}	
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		
胃がんリスク検診 (ABC) ^{※3}	6月～11月	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
		子宮けい部及び体部	20歳以上の女性	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月ごろに市から発送する「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	

- ※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、市から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、P.8をご確認ください。また、検診の種類により実施期間が異なりますので、ご注意ください。
- ※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、受診料が免除になります。受診前に申請が必要となります。詳しくは、P.9をご確認ください。後期高齢者医療制度加入者の場合は、受診料が免除になりますので、医療機関で被保険者証をご提示ください。
- ※3 胃がん集団検診、胃がん検診（内視鏡検査）、胃がんリスク検診（ABC）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 「指定医療機関」とは、市と健診・検診の契約を結んだ医療機関で、健診・検診の種類により異なります。市ホームページや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。

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6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	日程表の★がついた検診日以外 ①9:10~9:30 ②9:40~10:00 ③10:10~10:30 ④10:40~11:00 日程表の★がついた日 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。

※予約状況によりご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、空きがある場合は、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：5/27~6/4	申込期間：8/9~8/16	申込期間：9/24~10/1
6月20日(木)	8月29日(木)	10月15日(火)
6月21日(金)★	9月2日(月)★	10月21日(月)★
7月12日(金)	9月17日(火)★	11月5日(火)★
7月13日(土)	9月19日(木)	11月6日(水)
7月28日(日)		11月22日(金)
8月3日(土)		11月24日(日)

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6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
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	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出来なくなったため、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	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。		

健康診査
各種検診

- 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。
 ※予約状況によりご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、空きがある場合は、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: 7/4~7/11	申込期間: 10/25~11/1	申込期間: (R7)1/9~1/16
8月5日(月)	12月3日(火)	2月2日(日)
8月8日(木)	12月14日(土)	2月5日(水)
8月18日(日)	12月16日(月)	2月10日(月)
8月22日(木)	12月20日(金)	2月13日(木)
8月30日(金)	12月26日(木)	2月22日(土)

○令和6年度 乳がん検診 (マンモ2方向) 対象者

対象年齢	生年月日
40歳	昭和58年4月2日~昭和59年4月1日生
42歳	昭和56年4月2日~昭和57年4月1日生
44歳	昭和54年4月2日~昭和55年4月1日生
46歳	昭和52年4月2日~昭和53年4月1日生
48歳	昭和50年4月2日~昭和51年4月1日生

○令和6年度 乳がん検診 (マンモ1方向) 対象者

対象年齢	生年月日	対象年齢	生年月日
50歳	昭和48年4月2日~昭和49年4月1日生	66歳	昭和32年4月2日~昭和33年4月1日生
52歳	昭和46年4月2日~昭和47年4月1日生	68歳	昭和30年4月2日~昭和31年4月1日生
54歳	昭和44年4月2日~昭和45年4月1日生	70歳	昭和28年4月2日~昭和29年4月1日生
56歳	昭和42年4月2日~昭和43年4月1日生	72歳	昭和26年4月2日~昭和27年4月1日生
58歳	昭和40年4月2日~昭和41年4月1日生	74歳	昭和24年4月2日~昭和25年4月1日生
60歳	昭和38年4月2日~昭和39年4月1日生	76歳	昭和22年4月2日~昭和23年4月1日生
62歳	昭和36年4月2日~昭和37年4月1日生	78歳	昭和20年4月2日~昭和21年4月1日生
64歳	昭和34年4月2日~昭和35年4月1日生	80歳	昭和18年4月2日~昭和19年4月1日生

○令和6年度 子宮がん検診対象者

20歳(女性のみ)以上	平成16年4月1日生以前
-------------	--------------

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6年10月17日(木)、令和7年2月16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

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58年4月2日～昭和59年4月1日
子宮がん検診	20歳(女性のみ)	平成15年4月2日～平成16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6年4月1日現在) ^{※3}	受診料 ^{※1}	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 ^{※2} 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 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。

※2 「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。

※3 令和6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。

※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。

健康診査
各種検診

各種健診・検診の自己負担金免除制度

担当 健康医療課 ☎ 046-252-7995

座間市各種健診・検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年度より次の内容が変更となりました。

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。

健診・検診当日、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県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・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

成人歯科健康診査

▼申請

各種健診・検診当日の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 座間市緑ヶ丘一丁目1番1号 座間市健康部健康医療課	各種健診・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)	

※令和6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

必ず健診・検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はできません。

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。

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 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19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方

接種期限：20歳の誕生日前日まで

特例：上記対象者で定期接種（第1期 計3回）が7歳6か月までに終わっていないお子さんの不足分を特別に1期接種として接種できる制度です。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 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	中学1年生～ 高校1年生の女子 【キャッチアップ接種】 1997年4月2日～ 2008年4月1日生まれの女子	・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通知でご確認ください。 ・HPVワクチンでは子宮頸がんの原因となるウイルスの全てを防ぐことはできません。子宮がん検診を定期的に受診しましょう。

予防接種

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。お問い合わせください。

対象：昭和37年4月2日から54年4月1日生まれの男性

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。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」の対象者

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	・ 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級を有する方	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	・ 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。（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。**

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、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：市LINE公式アカウントから2日前までに予約
●ざまりんのおうち：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
●ざまりんのおうち：午前10時～午前10時45分

持 ち 物 母子健康手帳、バスタオル

市民健康センター	4/19	5/17	6/14	7/19	8/9	9/20
	10/18	11/15	12/13	R7/1/17	R7/2/21	R7/3/14
ざまりんのおうち 「ゆめ」	4/12	6/7	8/2	10/4	12/20	R7/2/7
ざまりんのおうち 「かがやき」	5/10	7/5	9/6	11/29	R7/2/28	
ざまりんのおうち 「ひまわり」	5/31	8/30	11/8	R7/1/24	R7/3/7	

※全ての相談日は金曜日です。

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。(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

R6	4/15(月)	5/13(月)	6/10(月)	7/8(月)	8/19(月)
	9/9(月)	10/7(月)	11/11(月)	12/9(月)	
R7	1/20(月)	2/17(月)	3/10(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

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

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。

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	5/10 (金)	6/28 (金)	9/6 (金)	11/1 (金)	R7年 1/10 (金)	R7年 2/28 (金)
2 目	出産と育児のイメージを つけよう(助産師のお話)		5/24 (金)	7/12 (金)	9/20 (金)	11/15 (金)	R7年 1/24 (金)	R7年 3/14 (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	午前9時30分 } 午前11時30分	6/8 (土)	7/27 (土)	10/5 (土)	11/30 (土)	R7年 2/8 (土)	R7年 3/29 (土)

相
談
・
教
室

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22日(月)	5月20日(月)	6月24日(月)	7月22日(月)	9月9日(月)
10月21日(月)	11月18日(月)	R7年1月20日(月)	R7年2月17日(月)	R7年3月17日(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

新生児聴覚検査費用補助券

担当 ネウボラざまりん ☎ 046-252-7776

生まれて間もない赤ちゃんを対象とした「耳の聞こえ」の検査費用を補助します。

新生児聴覚検査費用補助券を直接医療機関へ提出してください。出産した医療機関などで退院までの間に受けることが一般的ですが、出産した医療機関などが検査を行っていない場合は、退院後に他の医療機関で検査が受けられます。

補助金額(どちらか一方を補助します。)

自動聴性脳幹反応検査(AABR): 3,000円、耳音響放射検査(OAE): 1,500円

各種離乳食教室

担当 こども家庭課 ☎ 046-252-7225



市公式LINE

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
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

R6								R7			
4/26(金)	5/23(木)	6/5(水)	7/2(火)	8/8(木)	9/13(金)	10/11(金)	11/7(木)	12/6(金)	1/8(水)	2/14(金)	3/4(火)

●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
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

R6					R7			
4/26(金)	6/5(水)	7/2(火)	9/13(金)	10/11(金)	12/6(金)	1/8(水)	2/14(金)	3/4(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
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

R6			R7
5/29(水)	9/4(水)	11/26(火)	3/6(木)



●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QRコードからご覧ください。



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12日(金)	①10:00～11:00 ②11:15～12:15	管理栄養士 他
	8月30日(金)		
	9月19日(木)		
	11月 6日(水)		
	12月 3日(火)		
	R7年 2月13日(木)		



★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～

定員：12名、要予約 対象：74歳以下
会場：市民健康センター 参加費：100円
※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25日(火)	14:00～15:30	保健師・ 管理栄養士
	10月25日(金)		
	12月 4日(水)		
	R7年 3月 5日(水)		



相
談
・
教
室

★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。	医師他

★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
※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
運動不足解消メソッド	R6年 6月 4日(火)	9月24日(火)	11月26日(火)	9:45～11:15 (受付9:30～)
効果的なウォーキング	R6年 7月 2日(火)	10月29日(火)	R7年 2月25日(火)	



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。

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。
- ・ 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

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

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。

・ 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。

・ 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。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。

・ 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は、認知症の発症率が低いと言われています。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。

・ 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。

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"/> 料理や家事などがで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(P17)」があります。

あんしん自分登録

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

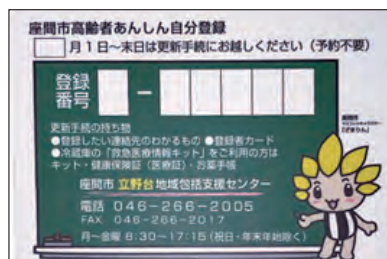
● 高齢者あんしん自分登録事業とは

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。

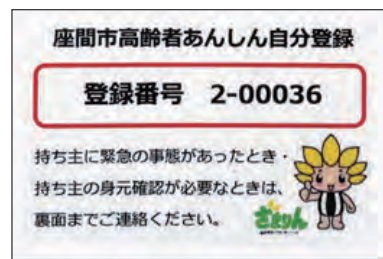
対 象：65歳以上の方

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。)

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 (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

● 親子キャッチボール教室

場 所:座間市民球場

日 程:7月頃

対 象:小学1、2年生の児童を含む親子(市内在住、在学)

参加費:有料

● ふれあい弘法山ハイキング

日 程:5月頃

対 象:どなたでも(市内在住、在学、在勤)

参加費:無料(電車賃等は自己負担)

● 親子サッカー教室

場 所:座間市立市民体育館

日 程:11月頃

対 象:小学1、2年生の児童を含む親子(市内在住、在学)

参加費:有料

● ソフトボール教室(新規事業)

場 所:新田宿グラウンド

日 程:1月頃

対 象:小学校高学年(市内在住、在学)

参加費:有料

● 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

● ゴルフ教室(新規事業)

場 所:未定

日 程:未定

対 象:ゴルフ初心者の方(市内在住、在学、在勤)

参加費:有料

● 駅伝競走大会

場 所:未定(令和5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

● ニュースポーツ教室

種 目:ポッチャ・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

日 程:年4回程度

対 象:どなたでも(市内在住、在学、在勤)

参加費:無料

● 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、種目によって異なるため、各協会にお問い合わせください。

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）

● 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

① 相模が丘プール

所在地：相模が丘2-1-9
利用期間：7月20日から8月31日（月・水・金・日曜日）
利用時間：午前9時～午後4時

② 立野台プール

所在地：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

③ 入谷プール

所在地：入谷西5-43-1
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

④ 東原プール

所在地：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

⑤ 旭プール

所在地：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

⑥ 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日から8月31日（火・木・土曜日）
利用時間：午前9時～午後6時

⑦ 中原プール

所在地：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

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(1月4日13時まで)

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。

感染症予防

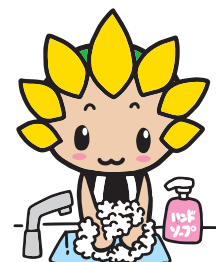
担当

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ますが、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



熱中症対策



健康医療課 ☎ 046-252-8236

昨年度の夏は、記録的な暑さが続きました。暑くないと感じてもこまめにチェックして温度・湿度調整をしてください。合わせて、こまめな水分補給もお忘れなく。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。

施設名称	地域	TEL	開館時間	受入人数	休館日
● 相模が丘コミュニティセンター	相模が丘	046-258-3000	9:00-21:00	10人	月
北出張所		046-259-1640	8:30-17:15	2人	土日祝
● 北地区文化センター ※1	小松原	042-747-3361	9:00-22:00	27人	月祝
● 小松原コミュニティセンター		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 ※2	ひばりが丘	046-257-7698	9:00-21:00	30人	月
東出張所 ※2		046-259-1610	8:30-17:15	2人	土日祝
● ひばりが丘南児童館		046-256-0236	9:00-17:00	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 ※3	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	栗原中央	046-259-1630	8:30-17:15	2人	土日祝
● 栗原コミュニティセンター		046-257-7210	9:00-21:00	20人	月
● 相模野児童館	広野台	046-256-2419	9:00-17:00	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
● 相武台コミュニティセンター		046-258-3001	9:00-21:00	30人	月
● 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
● ハーモニーホール座間		046-255-1100	9:00-22:00	10人	
● 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	
● 青少年センター	立野台	046-253-8411	9:00-21:00 日 9:00-17:00	15人	月祝
● 立野台コミュニティセンター		046-255-0815	9:00-21:00	30人	月
● 図書館	入谷東	046-255-1211	平日 9:00-19:00 土日祝 9:00-17:00	20人	月 祝日の場合は次の平日
● 座間児童館		046-252-0621	9:00-17:00	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	9:00-17:00	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

- : 飲料水の提供可能(冷水機含む)
- ※1 : 10月~令和7年3月工事のため閉館(予定)
- ※2 : 8月末まで工事のため閉鎖中(予定)
- ※3 : 10月末まで工事のため閉鎖中(予定)

推進 スポーツ・健康

健康度見える化コーナー

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）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。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。

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

● 聴覚障がい者専用ファクシミリ（通信料発信者負担）

専用ダイヤル **03-3562-8435**

※ 座間市在住者であることと、返信用FAX番号、氏名を記載しご相談ください

● Web相談 健康のポータルサイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」

URL <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

※ 上記サイトにアクセスし、「867860」をパスワードとしてログインしてください



医療機関一覧

(医師会会員)

病院

医療機関名	住所	TEL	診療時間	診療日							備考
				月	火	水	木	金	土	日	
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	○	○	○	○	○	○		
相武台病院	相武台 1-9-7	046-256-5111	9:00-13:00 14:00-17:30	○	○	○	○	○	○		
座間総合病院	相武台 1-50-1	046-251-1311	9:00-12:00 14:00-17:00	○	○	○	○	○	○		

診療所

医療機関名	住所	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	
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
馬来内科胃腸外科	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	○	○	○		○		
鷗田医院	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	○		○						9:00-12:45 13:00-14:00	○	○	○		○		
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	○								9:00-12:00 12:00-18:00	○	○	○	○	○	△	△9:00-13:00
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	○								9:00-12:00 15:30-18:45	○	○		○	○	○	
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	○								9:00-12:30 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	○	○	○	□	○	○	□予約制 △-16:30
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 METROPLAZA・7 1-A	042-705-8083	○								8:30-12:30 15:00-19:00	○	○		○	○		

医療機関

医療機関名	住所	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	
佐藤内科	相模が丘 4-19-18	046-252-1777	○						9:00-12:30 15:30-18:30	○	○	○		○	○		
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	○	○	○		○	○		△往診
鳥羽内科	ひばりが丘1-29-1	046-255-2732	○						9:00-12:00 13:00-16:00			○	△				△都合により休有
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 ディナイトケア 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	○	○		○	○	○		
しのぎき整形外科	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	042-705-6527			○				8:30-12:30 14:30-18:30	○	○	○	○	○	○		
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 14:30-19:30	○	○		○	○	□	☆	△14:30-17:30 □9:30-15:30 ☆第2・4日 9:30-13:30
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)

医療機関名	住所	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	○	○	○		○	○		

医療機関名	住所	TEL	診療時間	診療日							備考
				月	火	水	木	金	土	日	
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 ハイレイズI 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 15:00-19:00	○	○	○		○	○		
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	○	○	○		○	○		
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	9:00-12:30 14:00-16:30	○	○	○		○	○		
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 14:30-18:30	○	○	○	△	○	○	□	△第1・3・5休診 □14:30-16:00 ※第2・4土曜日休診
さがみが丘歯科医院	相模が丘4-7-6	046-254-3321	9:30-12:30	○		○		○	○		
菅谷歯科医院	相模が丘5-11-23	042-742-8848	9:30-12:30 15:00-19:00	○	○	○		○	○		
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 13:00-15:00	○	○		○	△	△	△	△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	9:00-12:30 14:00-17:30	○	○	○		○	○	△	△14:00-17:00
青山歯科医院	相武台3-41-7若松ビル2F	046-256-6033	10:00-12:30 15:00-19:10	○	○		△	○	○	□	△14:30-19:10 □15:00-17:30
渡辺歯科医院	相武台3-42-43 コスモビル201	046-256-2655	9:15-12:00 13:30-18:00	○	○	○		○	○	△	△14:00-16:30
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	9:00-12:00 14:00-20:30	○	○	○	○	○	○	△	△14:00-18:00 診療時間変更の予定
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	○	○	○	△	○	○		△14:00-18:00
相武台病院	相武台1-9-7	046-256-5111	9:00-12:30 14:00-17:00	○	○	○	○	○	○		
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	10:00-12:30 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 14:30-18:30	○	○	○	△	○	○	△	△往診

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



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 経由 座間四ツ谷 行き
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。

