

# 健康・福祉

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

## 介護予防教室

### 市民による介護予防教室「健幸度チェック測定会」

研修を受けたサポーターが握力、筋肉の量、歩幅などを測定し、要介護状態になりやすい体の状態や生活習慣がないかを確認します。素足で行う測定があるため、膝下を露出できる動きやすい服装・靴でお越しください(かかとの高い靴、スカートは不可)。

日時 11月21日(月)13:45~15:30 (13:30受付開始)

場所 市民健康センター1階多目的ホール

対象 おおむね65歳以上の市内在住者

定員 15人 (申込順)

持物 筆記用具、飲み物

申込 11月18日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

### 理学療法士が教える健幸講座

理学療法士が健康長寿を目指す方やフレイル(要介護に移行しやすい体の状態)の予防をしたい方に対し、運動を始めるコツを教えます。実技があるため、動きやすい服装・靴でお越しください(かかとの高い靴、スカートは不可)。

日時 11月25日(金)13:45~15:30 (13:30受付開始)

場所 市民健康センター1階多目的ホール

対象 65歳以上で運動制限がない市内在住者

定員 20人 (申込順)

持物 筆記用具、飲み物

申込 11月24日(木)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

※「健幸」には「一人一人が心豊かに生き生きと健康で過ごせる健康長寿社会を目指す」という意味が込められています。

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238

## ざまげんきUP体操

### DVDを使って体操を始めるグループを募集

介護保険課では、介護予防のための「ざまげんきUP体操」を収録したDVDを作成し、体操に取り組むサロンやサークルに無料で配布しています。

対象 65歳以上の市内在住者で構成されるおおむね5人以上のグループ

条件 パソコンなどを持っていてDVDを再生できる方、またはDVDが再生できる会場で活動する方

このDVDの無料配布と併せて、理学療法士による体操の指導や実演を希望するサロンやサークルには出張することもできます。詳しくは、担当へお問い合わせください。

「ざまげんきUP体操DVD(標準編)」の内容は市公式チャンネル(YouTube)で公開しています。手持ちのパソコン・スマートフォンでご覧ください(インターネット接続が必要です)。



市公式チャンネル (YouTube)

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238

## 高齢者対象の肺炎球菌ワクチン接種

高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種を実施しています。希望する方は、必要性や副反応などをご理解の上、接種してください。詳しくは事前に医師や担当へご相談ください。

接種場所 市指定医療機関

※市指定医療機関以外での接種は全額自己負担となりますが、市が認める特別な事情がある方は助成があります。事前に担当へご確認ください。

対象 市に住民登録がある65歳以上の方または60~64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能の身体障害者1級に該当する方(過去に接種したことがある方は対象外)

費用 自己負担金3,000円(①世帯全員が市民税非課税の方は1,500円。②生活保護受給者は無料)

※①②に該当する方は接種前に「負担金特例受診証」の交付申請が必要です。

持物 健康保険証

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 (FAX)046(255)3550



## おなかスッキリエクササイズ

日時 11月14日(月)9:30~10:30、10:50~11:50 (受付時間は申込時に案内)

場所 市民健康センター

内容 講義、おなかを引き締めるための体の動かし方の実技など

講師 健康運動指導士

対象 74歳以下の方(参加は年度内に1回まで)

定員 各回12人(申込順)

持物 筆記用具、飲み物

申込 11月10日(木)までに電話または直接担当へ

※運動のできる服装・靴でお越しください。

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 (FAX)046(255)3550

## 10月は「骨髄バンク推進月間」

### 骨髄ドナー登録を

白血病などの治療が困難な血液疾患の方に対し、有効な治療法として骨髄移植・末梢血幹細胞移植が行われています。このような治療は、骨髄を提供する「ドナー」がいなければ成り立ちません。1人でも多くの患者を救うには1人でも多くのドナー登録が不可欠です。

骨髄バンクの詳細やドナー登録の手続きについては日本骨髄バンクホームページ(<https://www.jmdp.or.jp/>)をご覧ください。

### 骨髄などを提供した方への助成金制度

骨髄などを提供した方への助成金制度を設けています。

対象 勤務する事業所などで提供のための休暇制度がない方(提供時に市内在住で、国、地方公共団体および独立行政法人を除く国内の事業所に限る)。詳しくは市ホームページまたは日本骨髄バンクホームページをご覧ください。

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 (FAX)046(255)3550

## みんなの健康

\*救急診療の案内は7面に掲載しています

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 (FAX)046(255)3550

### 育児相談

日時 11月4日(金)9:30~10:30

場所 市公民館 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 11月2日(木)までに電話で担当へ

### ぴよぴよ・チェリー教室

日時 10月24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歳まで)とその家族 持物 母子健康手帳、バスタオル1枚、おもちゃ、おむつ、ミルクなど 申込 10月21日(金)までに電話で担当へ

### 個別健康相談

日時 随時 場所 市民健康センター 内容 健康全般について栄養士・保健師へ相談 持物 健康手帳(持っていない方には当日発行) 申込 電話で担当へ

### 座間市24時間健康電話相談

☎0120(867)860 (FAX)03(3562)8435

ファミリー・ケア・ネットワーク(<https://familycare.sociohealth.co.jp/>)から「WEB健康相談」を利用できます。6桁の番号には「867860」と入力してください。 担当 医療課 ☎046(252)7295 (FAX)046(252)7043

## 公式ツイッターへご登録を

市の公式ツイッターでは、市政情報やイベント情報、災害時の緊急情報などを配信しています。

アカウント名 @Zama\_City

アカウントURL [https://twitter.com/Zama\\_City](https://twitter.com/Zama_City)

担当 市政戦略課 ☎046(252)8321 (FAX)046(255)5090

広告

一生懸命 たったそれだけです。

外壁塗装・屋根塗装・増改築・リフォーム 専門店

職人直営 **すいウイングビルド**

☎0120-45-7775

リフォーム室 神奈川県綾瀬市深谷中8-1-12  
新設 神奈川県大和市渋谷1-9-11

アパート・マンション・店舗も実績多数!  
大型の工場やタンクまで対応しています。

PayPay au PAY使えます! イオンのリフォームローン使えます!  
au PAY all PAY イオンプロダクトファイナンス