

# 健康・福祉

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

## 健康相談

日時 10月16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



## 個別健康相談 (随時)

場所 市民健康センター

内容 栄養士・保健師による食事療法や健康全般についての相談

持物 健康手帳

申込 電話で担当へ

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

## 乳がん・子宮がん施設検診

①子宮がん検診②乳がん検診(視触診)③乳がん検診(マンモグラフィ)を実施しています。

受診期間 令和6年2月29日(木)まで

対象 4月1日時点で①20歳以上の女性②30歳以上の女性③40歳以上の偶数年齢の女性

内容 ①子宮けい部細胞診、子宮体部細胞診(問診などの結果、医師が必要と認めた方)②視触診③▼40歳代=2方向撮影▼50歳以上=1方向撮影

費用 ①▼子宮けい部細胞診のみ=1,700円▼子宮けい部細胞診と子宮体部細胞診=2,500円②700円③▼2方向撮影=3,000円▼1方向撮影=2,500円

申込 5月に送付した「令和5年度施設検診・集団検診の受診確認票」を持参し、直接指定医療機関へ



※指定医療機関については5月に送付した「令和5年度検診指定医療機関」をご覧ください。市ホームページ2次元コード

※乳がん検診は、視触診またはマンモグラフィのいずれかのみ受診可。※マンモグラフィ検査で同時に行っていた視触診検査は実施していません。

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

## 知ってなっとく血糖値

日時 10月26日(木)、11月2日(木)13:30~15:00 (全2回)

場所 市民健康センター

内容 糖尿病の発症や重症化予防のため、食事や運動など日頃の生活習慣を見直すコツを学ぶ(講義、料理カードを使ったシミュレーション、試食など)

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18日(木)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

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

## おなかスッキリエクササイズ

日時 11月1日(水)9:30~11:00

場所 市民健康センター

内容 内臓脂肪を減らすためのストレッチなどの講義・実技 ※動きやすい服装・靴でお越しください。

講師 健康運動指導士

対象 74歳以下の市内在住者

定員 20人(申込順)

持物 筆記用具、飲み物

申込 10月31日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

※参加は年度内に1回まで。

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

## みんなの居場所ここから 開催イベント

みんなの居場所ここからでは、引きこもり状態など孤立や孤独を感じている方を対象にさまざまなイベントを開催しています(いずれも無料)。



問合せ みんなの居場所ここから ☎046(244)6434 (FAX)046(204)7625

担当 地域福祉課 ☎046(252)8566 (FAX)046(252)7043

## はたらっく相談

就労経験のない方や退職から長期経過した方など働くことに不安を抱える方のサポートを行っており、次の通り①相談②見学会を開催します。 ※本人以外でも参加可。

日時 随時

場所 はたらっく・ざま(相武台1-35-6三裕ビル2階)

申込 電話、ファクスまたは直接問い合わせ先へ

問合せ はたらっく・ざま ☎046(204)7624 (FAX)046(204)7625

担当 地域福祉課 ☎046(252)8566 (FAX)046(252)7043

### 心の悩みや心配を1人で抱えないで

SNSや電話などで相談できます。詳しくは下記2次元コードからご確認ください。



NPO法人自殺対策支援センターライフリンク「生きづらびっと」



ストレスチェック「こころの体温計」

電話相談 神奈川県「こころの電話相談」 ☎0120(821)606 (年中無休24時間)

担当 地域福祉課 ☎046(252)8247 (FAX)046(255)3550

広告

一生懸命 たた、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 **株ウイングビルド**

☎0120-45-7775

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

au PAY使えます! イオンのリフォームローン使えます!

PayPay au PAY イオンプロダクトファイナンス

広告

座間 安心の終活

大和斎場で賢く安く

「他はセットプランは安いけど式場使用料が10万だった…」  
「お寺さんを手配したらお布施に35万もした…」  
「いろいろなオプションで別途15万も掛かった…」

その不安、取り除きます!!

一日葬通常価格 (税込) 383,900円 → 事前相談・資料請求価格 (税込) 328,900円

さらに大和斎場使用料は弊社にて負担いたします!

ししくらセレモニー 家族葬・人形供養のことなら

大和市大和東3-5-5  
☎046-289-2828

石井 賢 スタッフ ししくらセレモニー

広告

SPORTS CLUB RENAISSANCE スポーツクラブ ルネサンス・イオンモール座間24

10月4日(水) 10:00

グランドオープン

24h GYM | STUDIO | POOL | SPA | TENNIS · SWIMMING SCHOOL

〒252-0012 本施設 神奈川県座間市広野台2丁目10-12 (イオンシネマ座間 隣接)

フロント受付時間 平日 11:00 ~ 21:00  
土曜 11:00 ~ 19:00  
【休館日:火曜日】 日祝 11:00 ~ 18:00

☎ 046-298-5155

株式会社ルネサンス