

健康・福祉

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

高齢者の肺炎球菌ワクチン

希望する方は3月31日(日)までに、接種してください。

高齢者用肺炎球菌の予防接種を受けることは、義務ではありません。あくまでも本人が希望する場合に限ります。また、過去に1回でも接種した方は制度の対象外です。接種の必要性や副反応などをよく理解した上で受けてください。詳しくは、医師や担当にご相談ください。

接種場所 市指定医療機関

※指定医療機関以外での接種は全額自己負担となり、払い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助成があります。接種前に担当へご相談ください。

対象 ●市に住民登録がある65歳以上で下表に該当する生年月日の方 ●60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能で身体障害者1級に該当する方

Table with 2 columns: 令和5年度の定期接種対象者, 生年月日. Rows list ages from 65 to 100 and corresponding birth date ranges.

費用 自己負担金2,000円

※生活保護受給者および「中国在留邦人等の円滑な帰国の促進並びに永住帰国した中国残留邦人等及び特定配偶者の自立の支援に関する法律」による支援給付を受けている方は特例として負担金を免除。対象の方は、接種前に医療機関へ必ずお申し出ください。

接種時の持物 健康保険証または後期高齢者医療被保険者証（負担金特例を受ける方は、生活保護受給証または「中国在留邦人等の円滑な帰国の促進並びに永住帰国した中国残留邦人等及び特定配偶者の自立の支援に関する法律」による支給決定の本人確認証）



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

認知症サポーター養成講座（基礎編）

日時 2月22日(木)①14:00～15:30②15:30～16:30

場所 相模が丘コミュニティセンター

講師 座間市キャラバン・メイト

内容 ①認知症の知識・対応の基礎講座（受講後、サポーターの証であるカードを交付）②参加者同士で気軽に話す座談会（自由参加）

対象 市内在住・在勤・在学者

定員 20人（申込順）

持物 筆記用具

申込 2月21日(水)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 長寿支援課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238

Advertisement for '一生懸命' (I'm serious) home renovation services by Kasei Building Co., Ltd. Includes contact info and QR code.

Advertisement for '室内温水プール' (Indoor warm water swimming pool) with shuttle bus service. Includes pricing and contact info.

介護予防教室

健幸講座～しっかり食べて元気に動こう編～

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）を予防したい方を対象に同講座を開催します。

日時 2月15日(木)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

内容 運動を始める際のポイントと、しっかり食べる工夫を学ぶ（運動の実技あり）

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 2月14日(水)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。

※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)。

脳いきいき運動講座

日時 3月7日(木)・14日(木)・21日(木)9:40～11:40（全3回）

場所 市民健康センター1階多目的ホール

内容 認知症予防に効果的な運動（コグニサイズ）、ミニ講座、簡単な測定など

対象 65歳以上で要介護認定のない市内在住者

定員 30人（多数抽選）

費用 600円（3回分）

持物 筆記用具、タオル、飲み物

申込 2月9日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 長寿支援課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238



個別健康相談（随時）

場所 市民健康センター

内容 健康全般についての栄養士・保健師による相談

申込 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 2月2日(金)9:30～10:30

場所 子育て支援センター「かがやき」

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 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）

赤ちゃん教室

日時 2月7日(水)10:00～11:00

（受け付けは9:50まで）

場所 市民健康センター

内容 離乳食の作り方・進め方

対象 おおむね5カ月～6カ月児とその保護者

定員 12人（申込順）

持物 母子健康手帳、ティースプーン、抱っこひもなど

申込 2月5日(月)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）

もぐもぐ教室

日時 2月7日(水)14:00～15:00

（受け付けは13:50まで）

場所 市民健康センター

内容 離乳食の進め方

対象 7カ月～おおむね8カ月児（離乳食が2回食）とその保護者

母子健康手帳、ティースプーン、抱っこひもなど

ハローベビークラス（母親父親教室）

日時 2月10日(土)9:30～11:30

内容 妊娠中の健康管理、歯のケアについて、体重管理のこつ、骨とカルシウムについて

3月9日(土)9:30～11:00

内容 出産と育児のイメージをつけよう

3月23日(土)9:30～11:30

内容 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

受付 教室開始10分前まで

場所 市民健康センター

対象 初産で妊娠18～35週の方とそのパートナー

定員 12組（申込順）

費用 300円(テキスト代)※おつりの無いようにご協力をお願いします。

持物 母子健康手帳、筆記用具※靴下を履いて来て下さい。

申込 2月8日(木)までに電話で担当へ



市LINE公式アカウント