

健康相談

日時 3月11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い方) 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 FAX046(255)3550

個別健康相談(随時)

場所 市民健康センター
内容 食事療法や健康全般について、栄養士・保健師に相談
申込 電話で担当へ
担当 健康医療課 ☎046(252)7995 FAX046(255)3550

3月31日まで ご利用ください健康診査

国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者を対象とした健康診査は、3月31日(日)までです。未受診の方は、早めの受診をお願いします。
 受診料・受診方法など詳しくは、担当へお問い合わせください。
対象 令和5年4月1日時点で
 ①特定健康診査=国民健康保険に加入している40~74歳の方
 ②国保健康診査=国民健康保険に加入している35~39歳の方
 ③後期高齢者健康診査=後期高齢者医療制度に加入している方
受診方法 令和5年5~6月に郵送した受診券・健康診査票と被保険者証を持参し、市指定医療機関で受診(市への申し込み不要)
 ※受診券・健康診査票をなくした方は再発行します。
 ※年度内に特定健康診査を受診せず、市指定医療機関で人間ドックを受検する方に1万円を助成しています。
 ※市指定医療機関は、受診券・健康診査票に同封した資料をご覧ください。
費用 ①2,000円(令和5年度市民税非課税世帯の方、70歳以上の方は無料) ②2,000円③無料
 ※受診できる健康診査は、1万2,000円相当のものです。
担当 保険年金課 ☎046(252)7672 FAX046(252)7043

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 FAX046(255)5080

育児相談

日時 3月15日(金)9:30~10:30
場所 市民健康センター **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)
 ※測定のみの場合は申し込み不要(当日9:45~10:30に直接同センターへ)。

4カ月児健康診査

日時 3月19日(火) **場所** 市民健康センター **対象** 令和5年11月生まれ
備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

8~10カ月児健康診査

指定医療機関を定め、健康診査を実施しています。対象者には個別通知をしますので、あらかじめ医療機関に電話連絡の上、母子健康手帳を持参し、受診してください。

1歳6カ月児健康診査

◆内科
日時 対象者に通知 **場所** 指定医療機関 **対象** 令和4年8月生まれ

◆歯科

日時 3月6日(水)・13日(水) **場所** 市民健康センター **対象** 令和4年7月生まれ **備考** 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

2歳児歯科健康診査

日時 3月27日(水) **場所** 市民健康センター **対象** 令和4年2月生まれ
備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

3歳6カ月児健康診査

日時 3月12日(火) **場所** 市民健康センター **対象** 令和2年9月生まれ
備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

ぴよぴよ・チェリー教室

日時 3月25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、おもちゃ、おむつ、ミルクなど **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)

新型コロナウイルスワクチンに関する窓口などの閉鎖

特例臨時接種(無料接種)期間の終了に伴い、3月29日(金)をもって、専用窓口および専用ダイヤルを閉鎖します。4月以降は、問い合わせへお問い合わせください。
問合せ 健康医療課 ☎046(252)7995 FAX046(255)3550
担当 健康医療課(ワクチン接種担当) ☎046(252)8405 FAX046(255)3550

ざまげんきUP体操DVD上映会

ざまシニアサポーターによる介護予防のための「ざまげんきUP体操」の上映・体験会を開催します。動きやすい服装・靴でお越しください。
日時 3月18日(月)10:00~11:30
場所 市民健康センター1階多目的室
対象 65歳以上で運動制限のない市内在住者
定員 30人程度(先着順)
参加 当日直接会場へ
担当 長寿支援課 ☎046(252)7084 FAX046(252)8238

イオンモール座間で献血を実施

献血協力者の減少が続いています。献血へのご協力をお願いします。また、待ち時間のない事前予約を行っています。ぜひご利用ください。
日時 3月24日(日)10:00~12:00、13:45~16:00
受付場所 イオンモール座間1階「ワンダーフルーツ」前休憩スペース
予約方法 右記2次元コードから予約または ☎0120(80)9995(平日9:00~17:00)へ電話
問合せ 神奈川県赤十字血液センター湘南事業所 ☎046(228)9907
担当 地域福祉課 ☎046(252)7127 FAX046(255)3550



献血事前予約

暮らし・地域

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

スマートフォンの疑問を解決

スマホ教室・個別相談会を開催

株式会社ジェイコム湘南・神奈川との連携により「スマホ教室」、「スマホ個別相談会」を開催します。

スマホ教室

実際にスマートフォンを操作しながら、使い方を学びます。
日時 3月11日(月)・15日(金)①10:00~12:00②13:30~15:30
場所 市役所5階5-4会議室
内容 ①基礎編=指で操作するときのこつ、電話・カメラ・LINEの基本的な操作方法②応用編=地図アプリやLINEの活用方法、便利なアプリの入れ方
対象 ①スマートフォン初心者や操作に不慣れな方、スマートフォンを持っていないが、基本的な使い方を学びたい方②基本的な操作はある程度でき、もう少し活用したい方
定員 各回9人(申込順)
持物 普段使用しているスマートフォン(機種・携帯電話会社は不問)
 ※持っていない方には貸出可。

スマホ個別相談会

スマートフォンに関する悩みや知りたいことを、どなたでも何でも相談できます。
 ※内容により対応できない場合があります。
日時 3月18日(月)10:00から、10:30から、11:00から、11:30から、13:00から、13:30から、14:00から、14:30から(1人20分)

相談内容の一例

- LINEのお友達追加ができない
- 撮った写真を家族などに送れない
- 電車やバスの乗り換えアプリの使い方が分からない
- 電子決済で買い物をしたいけど難しそう

定員

各回2人(申込順)

持物

普段使用しているスマートフォン(機種・携帯電話会社は不問)

.....共通事項.....

申込 市LINE公式アカウント(右記2次元コードからアクセス可)から申し込みまたは電話で担当へ
担当 デジタル推進課 ☎046(252)8537 FAX046(255)3550



スマホ教室・個別相談会申し込み