

健康相談

日時 8月19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 (FAX)046(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

認知症サポーター養成講座(基礎編)

日時 9月5日(木)①14:00~15:30②15:30~16:30(①②いずれかの参加可)
場所 市民健康センター
内容 ①認知症の知識・対応の基礎講座②参加者同士で日頃思っていることなどを気軽に話す座談会(自由参加)
講師 座間市キャラバン・メイト
対象 市内在住・在勤・在学者
定員 30人(申込順)
持物 筆記用具
申込 9月4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

はっらつウオーキング教室

日時 ①9月26日~10月24日の毎週木曜日13:45~15:45②9月27日~10月25日の毎週金曜日13:45~15:45(各コース全5回)
場所 市民健康センター、県立座間谷戸山公園
 ※雨天時は市民健康センターで屋内運動を行います。
内容 安定した歩行のために必要な足腰の筋力を高める運動、同公園で60分程度のウオーキング
対象 65歳以上で運動制限がなく、歩く習慣があり、教室終了後もウオーキングを継続できる市内在住者
定員 各25人程度(多数抽選)
申込 8月30日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
 ※抽選結果は9月中旬に郵送で通知します。
担当 長寿支援課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238



①神奈川県在宅重度障害者等手当②特別障害者手当③障害児福祉手当の現況届を受け付け

同手当では、日常生活において特別の介護を必要とする在宅重度障害者(児)が神奈川県や国から受ける制度です。
 市では、この手当の受給者の現況届を受け付けます。お手元に届いている通知書に本人または家族が必要事項を記入の上、担当へご提出ください。
受付期間 ①9月10日(火)まで②③8月13日(火)~9月11日(水)
持物 通知書をご覧ください
新規申請
受付期間 ①9月10日(火)まで②③随時
持物 担当へお問い合わせください
 ※認定には障がい要件、在宅要件などがあります。詳しくは担当へお問い合わせください。
担当 障がい福祉課 ☎046(252)7978 (FAX)046(252)7043

心のサポーター養成研修

日時 10月2日(水)14:00~16:00(13:00受付開始)
場所 市公民館
内容 うつ病などの精神疾患や心の不調に悩む人を支える「心のサポーター」を養成するため、メンタルヘルスの基礎および人の悩みを聴くスキルなどを学ぶ
対象 県内在住・在勤・在学者(受講済みの方は対象外)
定員 100人(多数抽選)
持物 筆記用具
申込 9月6日(金)までに神奈川県電子申請システム(右記2次元コードからアクセス可)から申し込み
問合せ 神奈川県がん・疾病対策課 ☎045(210)4727
 ☒hoyo-seisin@pref.kanagawa.lg.jp(平日8:30~17:15受け付け)
担当 障がい福祉課 ☎046(252)7978 (FAX)046(252)7043



神奈川県電子申請システム

脳いきいき運動講座

日時 10月2日(水)・16日(水)・30日(水)13:40~15:40(全3回)
場所 市民健康センター
内容 認知症予防に効果的といわれる運動(コグニサイズ)、ミニ講座、簡単な測定など
対象 65歳以上で運動制限・要介護認定のない市内在住者
定員 30人(多数抽選)
持物 筆記用具、汗拭きタオル、飲み物
 ※動きやすい服装でお越しください。
申込 8月30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

妊娠した方へ

医療機関で妊娠の診断を受けた方は、子育て世代包括支援センター「ネウボラざまりん」で母子健康手帳の交付を受けてください。その際に次の補助券などをお渡します。また、母子保健コーディネーターが妊婦の「妊娠・出産・子育て支援プラン」を一緒に作ります。出産・子育てに向けて心配なことなど、気軽にご相談ください。



妊娠中に転入した方は、転入前の市町村で交付された補助券などを市のものと交換します。転出した場合は、市の補助券などは使用できません。詳しくは担当へお問い合わせください。

- ◆**妊婦健康診査費用補助券**
妊婦健診の費用の一部を補助します。母親と赤ちゃんの健康を守り、妊娠が順調かを確認します。医師の指示に従い妊婦健診を受けましょう。
- ◆**妊婦歯科健康診査受診券**
妊娠中は女性ホルモンの急激な増加や食事・睡眠などの生活リズムの変化、唾液量の減少などにより、虫歯や歯肉炎が発生しやすくなります。自己負担500円で、妊娠中であればいつでも受診できます。
- ◆**産婦健康診査費用補助券**
出産後の母親の体調や授乳・育児の状況を確認するために、産婦健康診査(2週間、1カ月)の費用を5,000円まで補助します。産後アンケートとともに医療機関に提出してください。
- ◆**訪問型産後ケア費用補助券**
助産師が訪問するときの費用2,000円(1回分)を補助します。赤ちゃんの発育・発達や授乳、おっぱいのトラブルなど育児全般についてご自宅で相談できます。産後4カ月になる前日まで利用できます。
- ◆**新生児聴覚検査費用補助券**
新生児を対象とした「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を受けられます。
補助金額(どちらか一方を補助)
 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
担当 ネウボラざまりん(こども家庭課内)
 ☎046(252)7776 (FAX)046(255)3550