

健康・福祉

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

健幸度チェック測定会、健幸講座(12月コース)

日時 ①12月12日(木)②18日(水)③令和7年1月16日(木)13:45~15:30 (受け付けは13:30から) (全3回)
 ※3回コース制。単発の申し込み可。
場所 市民健康センター
内容 ①健幸度チェック測定会②③健幸講座 (②しっかり食べて元気に動く③体もお口も元気に動かそう)
 ※「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 (①はスカート、タイツ不可)。
対象 65歳以上の介助が不要な市内在住者で、自力で会場に来られる方
定員 30人 (申込順)
持物 筆記用具、汗拭きタオル、飲み物
申込 ①12月11日(水)②17日(火)③令和7年1月15日(木)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

国民健康保険・後期高齢者医療制度

被保険者証の廃止

マイナンバーカードと健康保険証の原則一本化の方針に基づき、従来の被保険者証は令和6年12月2日に廃止され、新規発行が終了します。
 廃止後は、マイナ保険証または資格確認書で引き続き保険診療を受けることができます。なお、今年送付した最長令和7年7月31日までの被保険者証をお持ちの方は、有効期限まで使用することができます。

令和6年12月2日以降の取り扱い

国民健康保険

●マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」、マイナ保険証をお持ちの方には「資格情報のお知らせ」を送付します。
 ※資格確認書は、特定記録郵便(転送可)、資格情報のお知らせは普通郵便で送付します。

後期高齢者医療制度

●当分の間、転入・転居・75歳到達などの方に、申請なしで資格確認書を交付します。
 ※マイナ保険証を利用すれば、限度額適用認定証の事前申請なく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。マイナ保険証をぜひご利用ください。
 ※マイナ保険証の利用登録・解除を希望する方は直接担当へ。
担当 保険年金課 ☎046(252)7003 (FAX)046(252)7043

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



広告

一生懸命
ただそれだけです。

外壁塗装・屋根塗装・増改築・リフォーム 専門店
株式会社ウイングビルド
 ☎0120-45-7775
 リフォーム室 神奈川県横浜市深谷中 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。

PayPay au PAY使えます!

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。

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)

QRコード: 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」
 QRコード: ストレスチェック「こころの体温計」

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

「人生会議(ACP)」についての講演会

日時 11月30日(土)13:30~15:00 (13:00受付開始)
場所 市民健康センター
内容 ①「やっておけば良かった人生会議」②「やっていて良かった人生会議」
講師 ①あおば福祉サービス相武台居宅介護支援事業所 景山邦彦さん②ハートケアステーション・コスモス 加藤奈緒子さん
対象 市内在住者、市内医療機関・介護事業所に従事している方
定員 40人 (申込順)
申込 申込書または任意の用紙に、氏名、住所、電話番号、「人生会議申込」を記入し、ファクス、電子メール、郵送で問い合わせ先または直接担当へ
 ※申込書は市役所1階長寿支援課・市民情報コーナー、市公民館、東地区文化センター、各コミュニティセンター、座間市社会福祉協議会(スカイアリーナ座間内)で配布。
問合せ 座間市医師会座間市地域在宅医療・介護連携支援室(〒252-0021座間市緑ヶ丘1-1-3(市民健康センター2階)) ☎046(206)5131 (FAX)046(206)5137 ✉zrenkei@zamaayase-ishikai.or.jp
担当 長寿支援課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238

みんなで学ぼう 手話単語

令和7年に耳が聞こえない方のオリンピックである、東京デフリンピックが開催されます。この機会に日常生活で使える手話単語を学んでみましょう。

何かお困りですか

お手伝いしましょうか



担当 障がい福祉課 ☎046(252)7978 (FAX)046(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 (FAX)046(255)5080

育児相談

日時 12月13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 12月11日(木)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) ※満員の場合は電話でお問い合わせください。計測のみを希望する方は申し込み不要(当日9:45~10:30に直接会場へ)。

赤ちゃん教室

日時 12月6日(金)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5~6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 12月4日(水)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 12月6日(金)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、育児について **対象** 生後7~おおむね8カ月児(離乳食が2回食)とその保護者 **定員** 12人(申込順) **持物** 母子健康手帳、抱っこひもなど **申込** 12月4日(水)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)