くらしの情報ガイド

明記のないものは…
●先着順 ●受け付け＝平日午前8時30分～午後5時（休所日を除く）
●申し込み不要 ●費用は無料 ●持ち物はお問い合わせください
※電話番号などは間違いのないようおかけください

健康・保健

◆精神科医師による精神保健福祉相談・もの忘れ相談・酒がい相談員による相談

★精神保健福祉相談…9月3日㈬、9日㈫午後1時～3時。精神的な病気やひきこもりなどでお悩みの方または家族。★もの忘れ相談…9月2日㈫午後1時～3時。もの忘れなどの心配がある方または家族。※二段階方式脳機能テストあり。画像検査はなし。★酒がい相談…9月9日㈫午後2時～4時。アルコールの問題でお悩みの方または家族。いずれも保健所。※治療経験のある方は、事前にお問い合わせください。申問電話で保健予防課☎（50）3593、FAX（28）2121へ。

◆藤沢わかちあいの会

9月16日㈫午後2時～3時30分。保健所。身近な人・大切な人を自死で亡くした方。※秘密厳守。問保健予防課☎（50）3593、FAX（28）2121。

◆認知症の方を介護する家族の会　ふれあい会

9月10日㈬午後1時～4時。保健所。現在介護をしている方の情報交換と交流。申問電話で保健予防課☎（50）3593、FAX（28）2121へ。

◆生活習慣病予防講演会「危険ないびきを見逃さない～睡眠と心臓病の関係」

9月1日㈪～30日㈫。オンデマンド配信。睡眠についての基礎知識、睡眠と生活習慣病の関連。講師＝福島県立医科大学教授義久精臣氏。市内在住・在勤・在学の方。申8月12日㈫～9月19日㈮に市のHPの「電子申請」から。問健康づくり課☎（50）8430、FAX（28）2280。※睡眠に関する情報は市のHPの同課のページへ。

◆口腔がん検診のお知らせ

10月5日㈰午前9時～午後0時30分。口腔保健センター。お口の中に心配事のある方50人（抽選）。※むし歯・歯周病の検査は行いません。検診時間の指定はできません。費1000円。申9月5日㈮までに2次元コードから、または電話するか、「口腔がん検診希望」、住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・電話番号を郵送（はがき）で藤沢市歯科医師会事務局〈〒251-0025鵠沼石上2-10-6〉☎（26）3310へ〈平日午前9時30分～午後4時30分〉。問同事務局または健康づくり課☎（50）8430、FAX（28）2280。

◆マンモグラフィ検診車による乳がん検診

9月28日㈰午前9時～正午。保健所。費市の検診と同じ自己負担あり。※対象の詳細は「成人検診のお知らせ」または市のHPの健康づくり課のページをご覧ください。申問8月15日㈮午前9時から電話で健康づくり課☎（21）7344、FAX（28）2280へ。

◆こころの健康セミナー　オンライン研修「うつ病とマインドフルネスについて」

9月18日㈭午後6時～8時。講師＝精神科医師川野泰周氏。市内在住・在勤・在学でうつ病やその他のストレス関連障がいなどで療養中の方または家族など。申9月16日㈫までに市のHPの「電子申請」から。問保健予防課☎（50）3593、FAX（28）2121。

◆生涯を通じた女性の健康づくり講座　きれいと元気をつくる栄養編

◎9月5日㈮…上質なたんぱく質のとり方。◎9月13日㈯…効果的なカルシウムのとり方。ともに午前10時～正午。保健所。※骨密度測定あり。市内在住・在勤の20～60歳の方各日20人。申問8月19日㈫から電話するか、氏名・電話番号をファクスで（公財）藤沢市保健医療財団☎（88）7311、FAX（86）6065へ。

◆生活習慣病予防相談

9月16日㈫◎午前9時30分◎午前10時30分◎午前11時30分◎午後1時30分◎午後2時30分◎午後3時30分。保健所。※就労などで来所できない場合は、オンラインまたは別日での相談も可。保健師・管理栄養士・健康運動指導士による食事や運動などについての相談（1人30分程度）。血圧や血糖値が高め、体重増加など、生活習慣病に関して気になることがある方。申問9月2日㈫までに電話するか、氏名・電話番号をファクスで（公財）藤沢市保健医療財団☎（88）7311、FAX（86）6065へ。

◆糖尿病発症予防教室　～糖尿病予備群と言われた方必見！

9月8日㈪、12月8日㈪午前10時～正午、全2回。保健所。運動や食習慣改善のコツを学び、目標を設定して3カ月間実施する。※体組成測定・血糖測定あり。市内在住・在勤で、空腹時血糖値100～125mg/dLまたはHbA1c5.6～6.4％で、薬による糖尿病治療を受けていない方15人。申問8月13日㈬から電話するか、氏名・電話番号をファクスで（公財）藤沢市保健医療財団☎（88）7311、FAX（86）6065へ。

妊娠・子育ての教室・相談 9月のお知らせ

問い合わせ 南保健センター☎（50）3522、FAX（50）0668
北保健センター☎（50）8215、FAX（88）6447

講座名		対象・定員	とき・ところ	申し込み
マタニティクラス	食事と歯の健康	出産予定月が2025年12月～26年3月の初妊婦と夫・パートナー。北15組	北…9月12日㈮午後1時30分～3時30分。申8月15日㈮午前9時～24日㈰	市のHPの「妊娠中の講座」のページから
	妊娠から産後の生活	出産予定月が25年12月～26年1月の初妊婦と夫・パートナー。北30組	北…9月20日㈯午前9時30分～11時30分。申8月15日㈮午前9時～24日㈰	
離乳食教室	初期	25年3月～4月生まれの子と保護者。南北各15組	南…9月9日㈫。北…9月10日㈬。◎午前9時30分～10時40分◎午後1時30分～2時40分。申8月19日㈫午前9時から	市公式LINE「施設案内・予約」から
	中期・後期	24年10月～25年2月生まれの子と保護者。南北各15組	南…9月17日㈬。北…9月25日㈭。午前9時30分～10時40分。申8月20日㈬午前9時から	
	1歳からの食事と歯の教室	24年6月～9月生まれの子と保護者。北15組	北…9月24日㈬午前9時30分～10時30分。申8月20日㈬午前9時から	
食物アレルギー教室		24年9月～25年4月生まれの子と保護者。南10組	南…9月2日㈫午前9時30分～10時30分。申8月20日㈬午前9時から	
子どもの健康相談		妊産婦・乳幼児（子の身体計測、健康・食事・育児・歯に関することなどの相談）	南…9月5日㈮午前9時15分～11時15分。北…9月9日㈫午後1時15分～3時15分	各会場へ電話で

4カ月児健診、9～10カ月児健診は指定医療機関で受診してください。4カ月児健診は個人通知していません
1歳6カ月児健診、2歳児歯科健診、3歳6カ月児健診は個人に通知しています
※南…南保健センター、北…北保健センター
※詳細は市のHPの親子すこやか課のページまたは「ふじさわ子育てガイド」をご覧ください

以下は広告スペースです。掲載申し込み・問い合わせは広報シティプロモーション課へ。広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、市が推奨するものではありません。