

就学時健康診断、 小学校入学準備金のお知らせ

就学時健康診断を実施します

2027年4月に小学校に入学するお子さんを対象に健康診断を行います。対象の家庭には9月中旬に通知書を送付します。

※日程など詳細は、市の
のの学務保健課の
ページへ



小学校入学準備金の申請受付

小学校入学の際に必要な学用品の購入費用の一部を準備金として支給します。※所得制限あり

対象 27年4月に小学1年生になる子がいる世帯

※対象者には案内を9月中旬に送付します。詳細はお問い合わせください

問い合わせ

学務保健課 ☎内線5212、FAX(50)8424

健康 づくり課

☎(50)8430
FAX(28)2280

9月は「健康増進普及月間」 「食生活改善普及運動月間」

藤沢市健康増進計画(第3次)を進めています

市では、全ての人が住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けるために、生活習慣病の発症予防などを進めています。

元気に毎日を送るために運動、バランスの取れた食生活、定期的な健診・検診の受診、禁煙が大切です。

身体を動かす

ウォーキングは、最も手軽な健康法です。血圧や血糖値を下げて生活習慣病のリスクを減らすことができます。歩くことで、自分の足でしっかりと歩ける身体を作ることができます。

ふじさわ歩くプロジェクト

12月から「第6回トクトク歩数チャレンジ」を実施します。詳細はふじさわ歩くプロジェクトのInstagramなどをご覧ください。歩いて見つけた市の魅力をSNSに投稿した



り、ウォーキングマップを活用したりして、日常生活の中で歩く楽しみを見つけましょう。

診査を受け、自分の身体を知りましょう。詳細は「藤沢市検診のご案内」または市のの健康づくり課のページへ。

お口の健康は

全身の健康の入り口です

「食べる・話す」を支えるお口の健康は、全身の健康にもつながります。いつでも自分らしく過ごすために、定期的に歯科健診を受けましょう。成人歯科健診の受診券は、がん検診・健康診査の受診券と1枚にまとまっています。詳細は「藤沢市検診のご案内」または市のの健康づくり課のページへ。

バランスの取れた食生活

食事は、主食(ごはん、パン、麺など)、主菜(肉・魚などのメインのおかず)、副菜(サラダや汁物)をそろえるよう心がけると、栄養バランスが整います。献立を考えるときは「主食・主菜・副菜」がそろっているか確認し、いろいろな食材を取るよう心がけましょう。また、ビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜・果物も食事に取り入れ、栄養バランスを整えましょう。

加熱式たばこなら大丈夫

加熱式たばこなら大丈夫

加熱式たばこは、紙巻きたばこ比べて煙やにおいが少ないと思いがちですが、ニコチンや発がん性物質を含んでいます。煙の量は少なくとも受動喫煙の原因にもなり、周囲の人の健康に害を及ぼす恐れがあります。禁煙支援に関する情報など詳細は、市のの健康づくり課のページへ。

自分の身体を知ろう

定期的にがん検診・健康

保健予防課

☎(50)3593
FAX(28)2121

こころお元気ですかゝ気づき つながる いのちを支える

9月10日～16日は自殺予防週間です。あなたの周りの方の様子がいつもと違うとき、もしかしたら悩みを抱えているかもしれません。周囲が、ちょっとした変化やサインに気づき、支援につながるなどして、見守っていくことが大切です。

自殺の危険を示すサイン

●食欲がなくなる
●不眠がちになる
●飲酒の量が増える
●突然身辺整理を始める
●いつもと違う言動突然の感謝の言葉など

こころの体温計で健康チェックしてみませんか?

こころの健康やストレス状態を、携帯電話やパソコンを利用して調べることができます。

利用方法

市のの保健

予防課のページから

QRコード

江の島シーキャンドルの

ライトアップ

県の自殺対策カラーである「グリーン」に点灯します。

とき 9月11日(金)、12日

メンタルヘルスに関する

資料などの展示

とき 9月23日(水)迄まで

ところ 総合市民図書館

ゼロカーボン 推進課

☎内線3322
FAX(50)8418

パブリックコメントを 実施します

実施する案件

藤沢市地球温暖化対策実行計画「重点施策アクションプラン2030」(案)

案の閲覧

9月16日(水)からゼロカーボン推進課、市役所総合案内、市政情報コーナー、各市民センターで閲覧できます

※市のの「パブリック

コメント」でもご覧になれます

意見などを提出できる方

市内在住・在勤・在学の方、市内に事業所などを有する方、その他利害関係者

意見などの提出方法

10月16日(金)必着までに

案をご覧になった上で、市のの「パブリックコメント

性に関する正しい知識や

伝え方、妊娠・出産を含めた将来の健康を考えるプレ

コンセプションケアについて、講演会を開催します。

とき 10月19日(月)午後2

時

場所

高橋幸子氏

講師 埼玉医科大学助教

申し込み 10月14日(水)ま

共創推進課

☎内線5594
FAX(50)7200

大人のロボテラス暮らし

を支えるロボット体験

とき 10月7日(水)午後1

時～5時、8日(木)～11日(日)

午前10時～午後5時

ところ ロボテラス

内容

☆電動車いすなどの最新

モビリティの乗り比べ

☆食事介助ロボット体験

☆AI囲碁ロボットとの

対局

☆脳の健康度がわかる

「MIRUDAKE」体験

会(対象は40歳以上の方)

ほか

費用 無料

申し込み 不要

「ト」から、または所定の用紙に必要事項を書いて、郵送・ファクス・持参でゼロカーボン推進課へ

※意見などは電話では受け付けません。また提出された意見などの原稿は返却しません

意見などに関する

考え方の公表

受け付けた意見などは類型化し、市の考え方を付して公表します

※個別には回答しません

でに市のの親子すこやか

課のページから

※後日アーカイブ配信の

予定あり。詳細は市のの

同課のページへ

申し込み 10月14日(水)ま

高橋幸子氏

講師 埼玉医科大学助教

申し込み 10月14日(水)ま

共創推進課

☎内線5594
FAX(50)7200

大人のロボテラス暮らし

を支えるロボット体験

とき 10月7日(水)午後1

時～5時、8日(木)～11日(日)

午前10時～午後5時

ところ ロボテラス

内容

☆電動車いすなどの最新

モビリティの乗り比べ

☆食事介助ロボット体験

☆AI囲碁ロボットとの

対局

☆脳の健康度がわかる

「MIRUDAKE」体験

会(対象は40歳以上の方)

ほか

費用 無料

申し込み 不要

日替わり企画

いずれも場所はロボテラ