

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

◆エイズ(HIV)・梅毒相談と匿名無料即日検査

2月1日～29日毎週木曜日午前9時～10時50分。保健所。検査結果は採血のおおむね40分後にお知らせします。HIV検査の結果が判定保留の場合は、別日に面談でお知らせします。☎電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。※市のホームページの同課のページまたは市公式LINEからも申し込みできます。

◆若年性認知症本人と家族の会「絆会」

2月16日(金)午前10時～正午。市役所分庁舎。当事者・家族の交流。費100円。☎電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

◆断酒会

2月15日(木)午後6時～8時。市役所分庁舎。酒害に悩む方と家族。※初めて参加する方は事前にご相談ください。☎保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121。

◆2月はフレイル普及啓発月間、

2月1日はフレイルの日です

「フレイル」とは、高齢になって心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態のことをいいます。フレイルの予防には「バランスの良い食事をよく噛んで食べる」「体を動かす」「人と交流する」ことが大切です。規則正しい生活習慣を意識し対策しましょう。☎高齢者支援課☎内線3285、FAX(50)8412。

◆フレイル予防の健康チェック

◎2月14日(水)…遠藤公民館◎28日(水)…辻堂公民館。体組成・握力測定、健康相談ほか。市内在住の65歳以上の方。☎当日午前10時～11時30分に各会場へ。☎健康づくり課☎(50)8430、FAX(50)0668。

◆生活習慣病予防講演会「聞くな、今!!～腎臓に関する正しい知識と慢性腎臓病(CKD)について」

㊦2月21日(水)午後2時～4時…保健所、㊧2月28日(水)～3月10日(日)…アーカイブ配信。発症予防のための生活のポイントほか。講師＝日本腎臓学会専門医窪島真吾氏。市内在住・在勤・在学の方㊦50人。☎☎は2月14日(水)、㊧は16日(金)までに市のホームページの「電子申請・申請書ダウンロード」へ、またはファクスに氏名・電話番号・Eメールアドレス、受講希望日程(㊦または㊧)を書いて、健康づくり課☎(50)8430、FAX(50)0668へ。

◆生活習慣病予防相談

2月27日(火)◎午前9時◎午前10時◎午前11時◎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方はオンラインまたは別日に相談可。保健師・栄養士・歯科衛生士による食事や運動などの相談(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。☎☎2月13日(火)までに電話またはファクスに氏名・電話番号を書いて、(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、FAX(86)6065へ。

◆口腔がん検診のお知らせ

3月3日(日)午前9時～午後0時30分。口腔保健センター。対象はお口の中に心配事のある方30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500円(生活保護受給者などは無料)。☎2月15日(木)〈必着〉までに電話またははがきに「口腔がん検診希望」、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号を書いて、藤沢市歯科医師会事務局<〒251-0025鶴沼石上2-10-6>☎(26)3310へ(平日午前9時30分～午後4時30分)。☎同事務局または健康づくり課☎(50)8430、FAX(50)0668。

◆精神科医師による精神保健福祉相談・もの忘れ相談

★精神保健福祉相談…2月28日(水)。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…2月20日(火)。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。ともに午後1時～3時、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。☎☎電話で保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

◆うつ病セミナーオンライン研修「認知行動療法について～問題解決能力を高める工夫」

3月2日(土)午前10時～正午。講師＝北里大学講師渡辺和広氏。市内在住・在勤でうつ病やストレス関連障がいなどで療養中の方または家族など。☎2月29日(木)までに市のホームページの「電子申請・申請書ダウンロード」へ。☎保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121。



◆令和5年度 市民講演会 オンデマンド配信

配信期間＝2月26日(月)～3月20日(水)。テーマ「精神障がいがある人や家族の地域での当たり前暮らし～ソーシャルワーカーとしての36年間の追体験を中心に」(講師＝日本福祉大学教授青木聖久氏)。☎1月25日(木)～3月19日(火)に市のホームページの「電子申請・申請書ダウンロード」へ。☎保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121。



◆健康支援プログラム

～6カ月間で食事や運動習慣の改善を

保健師による初回面談…2月13日(火)、16日(金)午前9時～午後4時。※1人60分。別日を希望する方はお問い合わせください。保健医療センター。☎☎2月6日(火)までに電話またはファクスに氏名・電話番号を書いて、(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)7311、FAX(86)6065へ。



講習・講座



◆市民のためのわかりやすい認知症講座～認知症になりにくい生活習慣と認知症になっても困らない暮らし

2月16日(金)午前10時～正午。御所見市民センター。認知症の人の困りごとを解決するヒントについて考えるグループワークと講演。講師＝神奈川オレンジネットワーク代表理事稲田秀樹氏。市内在住の方。☎藤沢市社会福祉協議会☎(47)8131または地域共生社会推進室☎内線3151、FAX(50)8415。



65歳からの健康づくり

高齢者支援課 ☎内線3285、FAX(50)8412

対象は市内在住の65歳以上の方。ファクスで申し込みの場合は、講座名・開催日・住所・氏名・生年月日・電話番号をご記入ください。

講座名	内容	とき・ところ・定員	申し込み
転倒予防講座	転倒しやすくなった、転倒に対する不安がある方を対象に、予防の運動や講話、日常生活で実践できる方法を学びます	2月29日(木)午前10時～正午。明治公民館。20人	2月1日(木)から(公財)藤沢市保健医療財団☎(88)6752、FAX(86)6065へ(平日午前9時～午後5時)

※会場への問い合わせ、車での来所をご遠慮ください
※各講座の詳細は高齢者支援課にあるチラシまたは市のホームページの同課のページをご覧ください

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。