

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



◆高齢者のインフルエンザ予防接種

実施期間＝10月1日(火)～2025年1月31日(金)。対象＝本市に住民登録があり、接種日時時点で65歳以上の方または60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器などの1級程度の身体障がい者手帳をお持ちの方。※指定医療機関での接種が困難な方はお問い合わせください。詳細は各市民センターなどにある「成人検診のお知らせ」または市のホームページの健康づくり課のページをご覧ください。☎電話で指定医療機関へ。☎健康づくり課 ☎(21)7351、FAX(28)2280。

◆食事管理アプリを使った生活習慣の改善に挑戦してみませんか？

特定保健指導と同様の改善指導を食事管理アプリ「あすけん」を通じて期間限定で無料提供します。サポート期間＝11月1日(金)から3カ月間。※対象など詳細は市のホームページの健康づくり課のページへ。☎10月1日(火)～11日(金)に市のホームページの「電子申請・申請書ダウンロード」から。☎健康づくり課 ☎(21)7344、FAX(50)0668。



◆精神障がい者家族教室

㊦10月23日(水)…病気の理解、㊧11月7日(木)…体調を崩したときの対応、㊨12月18日(水)…地域で暮らす・働く。いずれも午後2時～3時30分、全3回。㊦㊧は市役所本庁舎、㊨は市役所分庁舎。市内在住・在勤の統合失調症で療養中の方の家族。☎電話で保健予防課 ☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

◆ウォーキングマップづくり講座

～歩いて発見！六会の魅力を伝えよう！

11月1日(金)、8日(金)午前9時30分～正午、全2回。六会公民館。コース作成とウォーキング。市内在住・在勤・在学の方20人。☎10月4日(金)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。

◆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…10月17日(木)午前9時～11時、10月23日(水)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…10月25日(金)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。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。☎電話で保健予防課 ☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

◆断酒会

10月17日(水)午後6時～8時。市役所分庁舎。酒がいに悩む方と家族。※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。

◆若年性認知症本人と家族の会「絆会」

10月18日(金)午前10時～正午。市役所分庁舎。※オンライン参加、休日の個別相談も可。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。

◆夜もやります！10月23日(水)はHIV・梅毒・肝炎夜間検査

10月23日(水)午後4時30分～7時。保健所。※匿名・即日検査。肝炎検査は市内在住の方が対象。検査結果が判定保留の場合は、別日に面談でお知らせします。☎市のホームページの保健予防課のページ、市公式LINEから、または電話で同課 ☎(50)3593、FAX(28)2121へ。※通常のHIV・梅毒・肝炎検査は10月3日～31日(24日を除く)毎週木曜日午前9時～10時50分に実施しています。

◆1か月児健康診査の費用助成を開始します

子どもの発育・発達の確認のために行われる「1か月児健康診査」の費用助成を開始します。妊娠届出書などの情報から、助成の対象になる可能性のある方へ補助券を発送しています。対象＝2024年10月1日以降に出生した子。※詳細は市のホームページの健康づくり課のページへ。☎健康づくり課 ☎(50)3522、FAX(50)0668。



◆フレイル予防の健康チェック～フレイル(虚弱)状態を早期発見！&お薬の正しい使い方を知ろう！

10月11日(金)…片瀬公民館、23日(水)…村岡公民館、29日(火)…善行公民館、30日(水)…藤沢公民館、31日(木)…御所見公民館。いずれも午後1時30分～3時30分。体組成・握力測定、講演「薬の上手な付き合い方とフレイル予防について」(講師＝藤沢市薬剤師会)。市内在住の方。☎健康づくり課 ☎(50)8430、FAX(50)0668。

◆難病患者と家族のつどい

「からだに優しい簡単な食事について」

10月12日(土)午前10時～正午。市役所分庁舎。からだに優しいレシピを紹介。30人。☎10月4日(金)までに電話で保健予防課 ☎(50)3593、FAX(28)2121へ。

◆生活習慣病対策講座・慢性腎臓病(CKD)編

10月22日(火)午前10時～正午。保健所。市内在住・在勤の方30人。☎10月1日(火)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

10月29日(火)◎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。保健医療センター。※就労などで来所できない方はオンラインまたは別日での相談も可。保健師など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。☎10月15日(火)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。



講習・講座



◆就労支援セミナー「多様な働き方セミナー～一人ひとりの働き方を考える」

11月16日(土)午後1時30分～4時30分。Fプレイス。就職氷河期世代向けセミナー。講師＝日本キャリア・コンサルタント協会一ノ瀬史子氏。市内在住・在勤・在学の方20人(抽選)。☎10月31日(木)までにFプレイスのホームページから、または電話・来館するか同施設、産業労働課、各市民センター・公民館などにあるチラシを書いて同施設 ☎(26)7811、FAX(90)4601へ。☎同施設または産業労働課 ☎内線2227、FAX(50)8419。



◆資格取得e-ラーニング講座 ITパスポート

11月～2025年2月。※スクーリングあり(12月14日(土)、25年1月25日(土)午後1時30分～4時30分。Fプレイス)。市内在住・在勤・在学でパソコン・タブレット・スマホのいずれかを持ち、受講前にキャリアカウンセリングを受けられる方15人(抽選)。費4000円。☎10月17日(木)までにFプレイスのホームページから。☎同施設 ☎(26)7811または産業労働課 ☎内線2227、FAX(50)8419。



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	10月18日(金)午後2時～4時。秩父宮記念体育館。20人	10月2日(水)から(公財)藤沢市保健医療財団 ☎(88)7311、FAX(86)6065へ(平日午前9時～午後5時)
		10月22日(火)午後2時～4時。湘南台公民館。20人	10月2日(水)から(公財)藤沢市保健医療財団 ☎(88)7311、FAX(86)6065へ(平日午前9時～午後5時)

※会場への問い合わせ、車での来所はご遠慮ください
 ※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。