

鎌倉「よもやま話」

No.10 2026年3月号 2026年3月28日(土) 発行

鎌倉「よもやま話」は鎌倉に関する情報を特定の話題にこだわらず発信しています。

サービス 春の健康情報

●未病センターかまくら

未病センターかまくらでは「市民の健康寿命の延伸を将来に向けて健康状態をセルフチェックすることで「見える化」し、その結果に基づいて健康づくりに関するアドバイスや情報提供を行ってくれます。

場所：鎌倉市福祉センター1階（鎌倉市御成町20-21）

開設時間：原則、月曜日～金曜日（土休日を除く）
10時～12時および13時～15時 **事前予約制**

出所：鎌倉市役所HP「未病センターかまくら」

https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/skenkou/mibyo_centre.html

参照：全国青年市長会HP「神奈川県鎌倉市『未病センターかまくら』」

●鎌倉市 市民健康課「健康に関する相談」

市民健康課では、保健師や管理栄養士が食事や運動など、日常生活、健康診査の結果、生活習慣病、こころの健康などの相談にのってくれます。

◆よろず相談

生活習慣病予防等について、保健師・管理栄養士による相談が行われています。 **事前予約制**

時間：要相談（相談時間は40分程度）

場所：市役所本庁舎市民健康課等

内容：生活習慣質問票や食事記録から、食生活等を見直し、改善のためのワンポイントを教えてください。

予約方法：電話（0467-61-3946）

もしくはメール（h-seijin@city.kamakura.kanagawa.jp）

生活習慣記録票、食事記録をホームページからダウンロード。

入力または記入して当日持参してください。

ダウンロードおよび詳細は⇒

出所：鎌倉市役所HP「健康に関する相談」

<https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/skenkou/soudan.html#kokuho>

強く・やさしく・美しい街 鎌倉の実現

発行者：鎌倉の未来を守る会

代表 柳田 幸輝（やなぎだ ひでき）

連絡先：090-2637-9918

hideki.yanagida1@gmail.com

●健康づくりお役立ち情報

鎌倉市市民健康課では、日々健康づくりに取り組む上でのヒントになる情報や支援をまとめてくれています。

健康づくり全体

- ・鎌倉市健康づくり計画
- ・健康づくり10か条
- ・成人の健康づくり
- ・鎌倉市の健康診査
- ・シニアといつかシニアになる人のための健康づくり
- ・免疫力アップで健康づくり
- ・未病女子
- ・覚えよう！正しい手洗い！

運動

- ・動画で学ぶ子育て
- ・子どもの運動あそび応援サイト
- ・自宅のできる筋力トレーニング等の運動の紹介
- ・家族で歩こう！健康かまくらマップ
- ・鎌倉市スポーツ施設
- ・スポーツ教室・イベント

こころ

- ・つながり支えあう鎌倉
- ・かまくらっ子 おまもりカード
- ・こころの健康相談
- ・休養・こころの健康

食事

- ・離乳食について
- ・幼児食について
- ・幼児期の偏食について
- ・子どもの食育
- ・食生活・栄養
- ・食べて元気にフレイルを予防するために
- ・みんなの食堂
- ・第3期鎌倉食育推進計画

歯

- ・妊産婦健康診査
- ・歯周病検診の必要性
- ・オーラルフレイル対策
- ・8020達成のために
- ・歯・口腔の健康
- ・お口の健康を保つために

出所：鎌倉市HP「健康づくりお役立ち情報」

<https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/skenkou/kenkoudukurikodomo.html>

「春のはじまりに、からだをいたわるひと工夫を。」

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。
十分な休養と栄養を心がけ、無理のない生活を大切に。
身近な散歩道や自然に触れる時間も、
心身のリフレッシュにおすすめです。



詳しくは↑

情報 支援員が不足しています！

●知的障害者(児)移動支援の現状

知的障害者(児)移動支援(移動支援事業)とは、屋外での移動が困難な知的障害のある方が、余暇活動や社会生活に不可欠な外出をする際に、ガイドヘルパーが付き添ってサポートを行うサービスです。

①支援の内容

- ・移動の介助: 公共交通機関の利用補助や歩行時の安全確保
- ・外出先での援助: 代筆・代読、食事や排泄の介助
- ・危険回避: パニックや飛び出しなどの予期せぬ行動への対応

②利用できる外出の例

- ・余暇活動: 映画鑑賞、コンサート、スポーツ、散歩、イベント参加
- ・日常生活: 買い物、理美容、選挙の投票
- ・公的な手続き: 役所や金融機関への訪問

知的障害者(児)の外出を支える重要な制度ですが、現在は支援員不足により、ニーズに十分応えられていない地域もあります。

◆資格

知的障害者ガイドヘルパー養成研修課程を修了することで資格を取得できます。
※行動上に著しい困難がある方の外出支援は、より専門的な知識が必要になります。
(行動援護従事者研修)

◆資格取得方法

取得方法: 都道府県や市町村が指定する研修機関で所定のカリキュラムを修了
期間: 一般的に2～4日間程度(約20時間～)で取得可能
費用: 2万円～5万円程度が相場(実施機関により異なります)

詳しくはガイドヘルパー養成研修開講予定一覧をご覧ください。

出典: 神奈川県HP「神奈川県ガイドヘルパー養成研修事業認定要綱」

https://www.pref.kanagawa.jp/documents/22205/5_guidhelper_202603.pdf

鎌倉市では年度下半期に開催されています。
⇒鎌倉・逗子「知的障害児・者ガイドヘルプネットワーク」

参照: 逗子市市民活動・生涯学習サイト『鎌倉・逗子「知的障害児・者ガイドヘルプネットワーク」』

<https://www.city.zushi.kanagawa.jp/nanisuru/club/2000112/2001259.html>

◆鎌倉市障害者ガイドヘルパー養成研修受講料助成金

鎌倉市には障害者ガイドヘルパーの受講料助成制度があります。
詳しくは右記QRコードをご確認下さい。



情報 ご存じですか？

👉地域の身近な相談相手「民生委員・児童委員」

民生委員・児童委員とは、厚生労働大臣から委嘱されそれぞれの地域において、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める方々であり、「児童委員」を兼ねています。
児童委員は、地域の子どもたちが元気に安心して暮らせるように、子どもたちを見守り、子育ての不安や妊娠中の心配ごとなどの相談・支援等を行います。
また、一部の児童委員は児童に関することを専門的に担当する「主任児童委員」の指名を受けています。

主な仕事内容

- 1) 社会調査: 担当地域内の住民の実態や福祉ニーズ(困りごと)の把握
- 2) 相談: 高齢者、障がい者、子育て家庭などの悩みを親身になって聞く
- 3) 情報提供: 福祉サービスや制度について、必要な人に情報を伝える
- 4) 連絡通報: 支援が必要な人と、福祉事務所や専門機関とのパイプ役となる
- 5) 調整: 福祉サービスが受けられるよう、関係機関と連携・調整する
- 6) 生活支援: 安否確認の声かけや、サロン活動(居場所づくり)など
- 7) 意見具申: 地域福祉の課題をまとめ、行政へ改善を提案する

出典: 厚生労働省HP「民生委員・児童委員について」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/minseijiin/index.html

民生委員・児童委員は、我々市民の身近にいる心強い存在で、日々、市民のために地域にとって大切な存在です。

鎌倉市の民生委員・児童委員…地区と担当地域

- 第1地区: 十二所・浄明寺・二階堂・西御門・雪ノ下・扇ガ谷・御成町・小町
第2地区: 大町・材木座
第3地区: 佐助・御成町・由比ヶ浜・笹目町・長谷・坂ノ下・極楽寺・稲村ガ崎
第4地区: 腰越・津・津西・西鎌倉・七里ガ浜・七里ガ浜東・稲村ガ崎
第5地区: 笛田・常盤
第6地区: 梶原・寺分・山崎・上町屋
第7地区: 山ノ内・台・小袋谷・大船・高野
第8地区: 大船・岩瀬・今泉・今泉台
第9地区: 台・岡本・植木・玉縄・城廻・関谷
第10地区: 腰越・津・西鎌倉・手広・鎌倉山

お近くの民生委員がご不明な場合は、
鎌倉市役所生活福祉課(23-3000 内線: 2357)で教えていただけます。

出所: 鎌倉市役所HP「民生委員・児童委員」

<https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/sei-fukushi/minikyokatudo.html>

