

# みんなの健康

## 座間市24時間健康電話相談

☎0120(867)860 FAX 03(3562)8435  
 ※ファミリー・ケア・ネットワーク (<https://familycare.sociohealth.co.jp/>) から「WEB健康相談」を利用できます。6桁の番号には「867860」と入力してください。  
 担当 医療課 ☎046(252)7295 FAX046(252)7043

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 FAX046(255)3550

### 育児相談

とき=①5月6日②13日いずれも金曜日午前9時30分～10時30分 ところ=①市公民館②市民健康センター 内容=身体測定と食事・発育・育児の相談 持ち物=母子健康手帳、バスタオル 申込方法=電話で担当へ

### 赤ちゃん教室

とき=5月12日(木)午前10時～11時(受け付けは午前9時50分まで) ところ=市民健康センター 内容=離乳食の作り方・すすめ方 対象=5カ月～おおむね6カ月児とその保護者 定員=12組(申込順) 持ち物=母子健康手帳、ティースプーン 申込方法=市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方は担当へお問い合わせください)

### 4カ月児健康診査

とき=5月17日(火) ところ=市民健康センター 対象=令和4年1月生まれ 持ち物・受付時間=対象者に個別通知

### 8～10カ月児健康診査

市では、指定医療機関を定め、無料で健康診査を実施しています。対象者には個別通知をしますので、あらかじめ医療機関に電話連絡の上、母子健康手帳を持参し、受診してください。

## おなかスッキリエクササイズ

- とき 5月24日(火)午前9時30分～10時30分、午前10時50分～11時50分(受付時間は申込時に案内)
- ところ 市民健康センター
- 内容 講義、おなかを引き締めるための体の動かし方の実技など
- 講師 健康運動指導士
- 対象 74歳以下の方
- 定員 各回12人(申込順)
- 持ち物 筆記用具、飲み物
- 申込方法 5月23日(月)までに電話または直接担当へ
- ※運動できる服装・靴でお越しください。

担当 健康づくり課  
 ☎046(252)7225 FAX046(255)3550

### 1歳6カ月児健康診査

◆内科 とき=対象者に通知 ところ=指定医療機関 対象=令和2年10月生まれ  
 ◆歯科 とき=5月11日・18日いずれも水曜日 ところ=市民健康センター 対象=令和2年9月生まれ 持ち物・受付時間=対象者に個別通知

### 2歳児歯科健康診査

とき=5月25日(水) ところ=市民健康センター 内容=歯科健診、予防処置と育児相談など(予防処置は希望者のみで有料) 対象=令和2年4月生まれ 持ち物・受付時間=対象者に個別通知

### 3歳6カ月児健康診査

とき=5月10日(火) ところ=市民健康センター 対象=平成30年11月生まれ 持ち物・受付時間=対象者に個別通知

### ぱくぱく幼児食教室

とき=6月2日(木)午前10時～11時(受け付けは午前9時50分まで) ところ=市民健康センター 内容=離乳食完了期の進め方(試食あり) 対象=1歳～1歳3カ月児(第1子)とその保護者

定員=8組(申込順) 持ち物=母子健康手帳 申込方法=市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方は担当へお問い合わせください)

### 健康相談

とき=5月20日(金)午前9時20分～9時30分、午前9時50分～10時、午前10時20分～10時30分 ところ=北地区文化センター 内容=健康相談、栄養相談、禁煙相談(対象は1カ月以内に禁煙を始めたい方) 定員=2人(申込順) 持ち物=健康手帳 申込方法=電話で担当へ

### 個別健康相談

とき=随時 ところ=市民健康センター 内容=食事や健康全般について栄養士・保健師へ相談 持ち物=健康手帳(持っていない方には当日発行) 申込方法=電話で担当へ



## 救急診療

担当 医療課 ☎046(252)7295 FAX046(252)7043

### ◆休日(日曜日、祝・休日) 昼間

診療科目	電話番号	診療場所	受付時間
内科・外科	☎046(252)9090	休日急患センター	午前9時～11時45分、午後2時～4時45分
歯科	☎046(252)8217	(市民健康センター1階)	午前9時～11時45分、午後2時～4時30分
耳鼻咽喉科・婦人科・眼科	消防テレホンサービス☎046(251)0119でご確認ください。		午前9時～正午、午後2時～5時(診療時間) ※当番医療機関により異なる場合があります。受付・診療時間は必ず当番医療機関へお問い合わせください。
小児科(外科系を除く)	☎046(255)9933	休日急患センター(市民健康センター1階)	午前9時～11時45分、午後2時～4時45分

### ◆夜間

診療科目	電話番号	診療場所	受付時間
内科	☎046(252)9090	休日急患センター(市民健康センター1階)	月曜～金曜日 : 午後7時～9時45分 土曜・日曜日、祝・休日 : 午後6時～9時45分
外科	消防テレホンサービス☎046(251)0119でご確認ください。		午後6時～10時(診療時間)
小児科(外科系を除く)	☎046(255)9933	休日急患センター(市民健康センター1階)	月曜～金曜日 : 午後7時～9時45分 土曜・日曜日、祝・休日 : 午後6時～9時45分

### ◆深夜

診療科目	電話番号	診療場所	受付時間
内科・外科	消防テレホンサービス☎046(251)0119でご確認ください。		午後10時～翌日午前8時
小児科(外科系を除く)	☎046(255)9933	小児救急情報センター☎046(255)9933でご確認ください。	午後10時～翌日午前7時(重症の場合は午前8時)

※聴覚障がいのある方は、専用ファクス☎119へお問い合わせください。  
 ※救急診療は、急病で困ったときにご利用ください。  
 ※基本的に救急診療は応急処置を行いますので、後日かかりつけの病院などで必ず診察を受けてください。  
 ※電話をかける場合は電話番号をお確かめの上、お間違えのないようご注意ください。

## ますますげんき塾～6月コース～

- とき 6月14日(火)①午前10時～11時30分②午後2時～3時30分
- ところ サニープレイス座間3階多目的室
- 内容 ①座位中心の全身のストレッチ、コグニサイズなどの運動(立位で下半身と体幹を鍛える運動あり)②立位中心の強度の高い運動
- 講師 (有)ハイライフサポート健康運動指導員
- 対象 ①75～89歳②65～74歳で介助なしで動け、医師からの運動制限がない市内在住者
- 定員 各回30人程度(申込順)
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、飲み物、汗拭きタオル
- 申込方法 6月3日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 FAX046(252)8238

## 認知症サポーター養成講座(基礎編)

- とき 5月26日(木)①午後2時～3時30分②午後3時30分～4時30分
- ところ サニープレイス座間3階多目的室
- 内容 ①認知症の知識と対応の基礎講座(受講後、サポーターの証である認知症サポーターカードを交付)②参加者同士による日頃思っていることなどを気軽に話す座談会(自由参加)
- 講師 座間市キャラバン・メイト
- 対象 市内在住・在勤・在学者
- 定員 各回20人(申込順)
- 参加費 無料
- 申込方法 5月25日(水)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 FAX046(252)8238