

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

4カ月児健康診査

とき=3月15日(火) ところ=市民健康センター
 対象=令和3年11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。

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8月生まれ
 ◆歯科 とき=3月9日・16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7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=3月23日(水) ところ=市民健康センター
 対象=令和2年2月生まれ 持ち物・受付時間=対象者に個別通知

間=対象者に個別通知

3歳6カ月児健康診査

とき=3月8日(火) ところ=市民健康センター
 対象=平成30年9月生まれ 持ち物・受付時間=対象者に個別通知

赤ちゃん教室

とき=3月25日(金) 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、抱っこひもなど 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)

もぐもぐ教室

とき=3月25日(金) 午後2時~3時(受け付けは午後1時50分まで) ところ=市民健康センター
 内容=離乳食のすすめ方 対象=7カ月~おおむね8カ月児とその保護者(離乳食が2回食)

定員=12組(申込順) 持ち物=母子健康手帳、ティースプーン、抱っこひもなど 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)

育児相談

とき=3月18日(金) 午前9時30分~10時30分
 ところ=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

健康相談

とき=3月14日(月) ①相談・測定=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 ②測定=午前9時35分~9時40分、午前10時5分~10時10分 ところ=市民健康センター 定員=①2人②3人 内容=▽相談=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)▽測定=体組成、血圧、骨健康度、血管年齢の測定 持ち物=健康手帳 申込方法=電話で担当へ



高齢者対象肺炎球菌ワクチン接種

市では、高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種を実施しています。希望する方は、必要性や副反応などを理解し接種してください。詳しくは事前に医師や担当へご相談ください。

○接種場所 市指定医療機関
 ※市指定医療機関以外での接種は全額自己負担となりますが、市が認める特別な事情がある方は助成があります。事前に担当へご確認ください。

○対象 市に住居登録があり、65歳以上または60~64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能の身体障害者1級に該当する方(過去に接種済みの方は対象外)

○費用 自己負担金3千円(世帯全員が市民税非課税の方は1,500円、生活保護受給者は免除)

○持ち物 健康保険証
 ※対象者に該当する方は、4月1日を過ぎても接種できます。

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

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(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
歯科	☎046(252)8217		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)		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。

介護予防教室

◆フレイルチェック測定会

要介護状態に移行しやすい体の状態や生活習慣がないかを確認する「フレイルチェック」を実施します。膝下を露出できる動きやすい服装・靴でお越しください。

○とき 3月9日(水) 午後1時30分~3時30分(午後1時15分受付開始)

○ところ 東地区文化センター1階第1集会所

○対象 65歳以上の市内在住者

○定員 15人(申込順)

○持ち物 筆記用具、飲み物

○申込方法 3月8日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

◆今日から始める運動のヒント

健康長寿を目指す方の運動の目安と、自分の足で歩き続けるための運動をけがなく行うコツを、理学療法士から学ぶ講座を開催します。動きやすい服装・靴でお越しください。

○とき 3月18日(金) 午前9時45分~11時45分

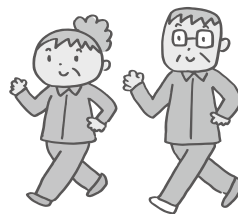
○ところ 市民健康センター1階多目的室

○対象 65歳以上の市内在住者で運動制限のない方

○定員 20人(申込順)

○持ち物 筆記用具、飲み物

○申込方法 3月17日(木)までに電話、ファクスまたは直接担当へ



◆学んで実践! しっかり食べる工夫

健康なシニア世代が健康長寿を目指すための食事のポイントを、管理栄養士から学ぶ講座を開催します。また、マスク生活で衰えがちな口を鍛えるエクササイズを行います。

○とき 3月25日(金) 午前9時45分~11時45分

○ところ 市民健康センター1階多目的室

○対象 65歳以上の市内在住者で腎臓疾患や糖尿病などで食事制限をしていない方

○定員 15人(申込順)

○持ち物 筆記用具、飲み物

○申込方法 3月24日(木)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