

# みんなの健康

## 座間市24時間健康電話相談

☎0120(867)860 ☎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 ☎046(252)7043

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

### 個別健康相談

とき=随時 ところ=市民健康センター 内容=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



### 育児相談

とき=11月5日(金)午前9時30分~10時30分 ところ=市公民館 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=11月4日(木)までに電話で担当へ

### ぴよぴよ・チェリー教室

とき=10月22日(金)午前10時~11時 ところ=市民健康センター 内容=子育ての悩みや出来事などを保健師、助産師と語り合う 対象=2,500グラム未満で生まれた乳児、双子以上の多胎児(いずれも1歳ぐらゐまで)とその家族 持ち物=母子健康手帳、バスタオル、おもちゃ、おむつ、ミルクなど 申込方法=10月21日(木)までに電話で担当へ

### ハローベビークラス(母親父親教室)

とき	内容
11月6日(土) 午前9時30分~11時	妊娠中に知っておきたいこと、歯のケアについて
11月13日(土) 午前9時30分~11時	体重管理のこつ、骨とカルシウムについて
11月20日(土) 午前9時30分~11時	出産のイメージをつけよう
11月27日(土) 午前9時30分~11時5分	赤ちゃんの沐浴

受付時間=開始10分前まで ところ=市民健康センター 対象=初産で妊娠18~35週の方とその配偶者 定員=8組(申込順) 参加費=300円(テキスト代) 持ち物=母子健康手帳、筆記用具 申込方法=11月2日(火)までに電話で担当へ ※内容や定員を変更する場合があります。

## 10月は「骨髄バンク推進月間」

### 骨髄ドナー登録を

白血病などの治療が困難な血液疾患の方に対し、有効な治療法として骨髄移植・末梢血幹細胞移植が行われています。このような治療は、骨髄を提供する「ドナー」がいなければ成り立ちません。1人でも多くの患者を救うには、1人でも多くのドナー登録が不可欠です。骨髄バンクの詳細やドナー登録の手続きについては日本骨髄バンクホームページ(<https://www.jmdp.or.jp/>)をご覧ください。

### 骨髄などを提供した方への助成金制度

市では、骨髄などを提供した方への助成金制度を設けています。  
 ○対象 勤務する事業所などで提供のための休暇制度がない方(提供時に市内在住で、事業所は国、地方公共団体および独立行政法人を除く国内の事業所に限る)。詳しくは市ホームページまたは日本骨髄バンクホームページをご覧ください。

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健康チェックプログラム「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 ①11月2日(火) ②26日(金) 午後1時30分~3時30分(午後1時15分受付開始)
- ところ ①市民健康センター健康・保健相談室②市公民館集会室
- 対象 65歳以上の市内在住者
- 定員 各15人(申込順)
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、飲み物
- 申込方法 各開催日前日までに電話、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

## 介護予防教室「理学療法士が教える 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こつを、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 11月11日(木) 午前9時45分~11時45分(午前9時15分受付開始)
- ところ 市民健康センター多目的室
- 対象 65歳以上で運動制限のない市内在住者
- 定員 15人(申込順)
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、飲み物
- 申込方法 11月10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

## 介護予防教室「管理栄養士が教える 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 11月17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 市民健康センター多目的室
- 対象 65歳以上の市内在住者
- ※腎臓疾患や糖尿病などで食事制限をしている方を除く。
- 定員 15人(申込順)
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、飲み物
- 申込方法 11月16日(火)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