



みんなの健康



市マスコット
キャラクター
「ざまりん」

座間市24時間健康電話相談

☎0120(867)860 FAX03(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7日②14日いずれも金曜日午前9時30分～10時30分受け付け 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25日(火)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・すすめ方について
対象=5カ月～おおむね6カ月児とその保護者 定員=12人(申込順) 持ち物=母子健康手帳、ティースプーン 申込方法=電話で担当へ

4カ月児健康診査

とき=5月18日(火) ところ=市民健康センター 対象=令和3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。

おなかすっきり エクササイズ

おなかを引き締めるための体の動かし方の実技などを実施します。運動できる服装と靴でお越しください。

○とき 5月24日(月)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

○講師 健康運動指導士

○対象 74歳以下の市内在住者

○定員 各回12人(申込順)

○持ち物 筆記用具

○申込方法 5月21日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

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

市役所ふれあい広場で 献血を実施

新型コロナウイルス感染症の影響により、献血協力者の深刻な減少が続いています。ぜひ献血にご協力ください。

来場される際は、体温測定や手指消毒など感染防止策にご協力をお願いします。

また、骨髄ドナー登録者の確保のため、献血と同時開催で献血併行型骨髄ドナー登録会も開催します。

○とき 5月13日(木)午前9時30分～11時30分、午後1時～4時

○ところ 市役所ふれあい広場

担当 健康づくり課
☎046(252)7995 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=令和元年10月生まれ

◆歯科 とき=5月12日・19日いずれも水曜日 ところ=市民健康センター 対象=令和元年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26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=平成31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11日(火) ところ=市民健康センター 対象=平成29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(水)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について(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人(申込順) 持ち物=母子健康手帳 申込方法=電話で担当へ

健康相談

とき	5月17日(月)	5月21日(金)
ところ	市民健康センター	北地区文化センター
受付時間	▽相談=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 ▽測定のみ=午前9時35分～9時40分、午前10時5分～10時10分	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
内容	下記①②	下記①
定員	▽相談=2人 ▽測定のみ=3人	2人

内容=①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)②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

個別健康相談

とき=随時 ところ=市民健康センター 内容=食事療法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	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(重病の場合は午前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。

ヘルスマイト養成講座

食生活を通じて地域の健康づくりを推進する、ボランティア養成講座を開催します。

○とき 右記いずれも木曜日

○ところ 市民健康センター

○内容 食生活改善、公衆衛生に関する知識と実践技術の習得

○対象 継続的に出席可能で実践意欲の高い方、講座受講後ボランティアとして活動可能な方

○定員 8人(申込順)

○受講料 無料(調理実習材料・資料代などは一部自己負担)

○申込方法 5月13日(木)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

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

日程	時間
5月27日	午後2時～3時30分
6月10日	午前10時～11時
6月24日	午前10時～11時30分
7月1日	午前10時～11時
7月15日	午前10時～11時30分
8月19日	午後1時30分～2時30分
9月9日	午前10時～11時30分
9月30日	午前10時～11時30分
10月7日	午前10時～11時
11月11日	午後1時30分～3時
11月25日	午後1時30分～2時30分
12月16日	午後2時～3時30分