



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 ☎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

口腔がん検診

- とき 2月14日(日)午前9時30分～正午
 - ところ 市民健康センター2階
※発熱者外来との動線分離のため、会場へは東側外階段をご利用ください。
 - 対象 市内在住者
 - 定員 36人(多数抽選)
 - 費用 無料
 - 申込方法 1月29日(金)までに氏名(ふりがな)、住所、生年月日、年齢、性別、電話番号を明記した往復はがき(1枚につき一人)を〒252-0021座間市緑ヶ丘1-1-3(一社)座間市歯科医師会口腔がん検診係宛てに郵送(必着)
 - 問い合わせ先 (一社)座間市歯科医師会事務局 ☎046(251)0345
※抽選の結果および検診時間などの詳細は郵送でお知らせします。
- 担当 健康づくり課
☎046(252)7225 ☎046(255)3550

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

BCG接種

委託医療機関で実施します。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、母子健康手帳などを持参し、接種してください。なお、令和2年6月1日以降に生まれた方には4カ月児健康診査の通知に案内を同封します。

などを保健師や助産師と語り合う 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=1月26日(火)までに電話で担当へ

育児相談

とき=2月5日(金)午前9時30分～10時30分受け付け 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=電話で担当へ

健康相談

とき=2月15日(月) 受付時間=①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(相談時間は30分)②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 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・血管年齢・骨健康度の測定 定員=①各回2人②各回3人 持ち物=健康手帳 申込方法=電話で担当へ ※時間指定はできません。

ぴよぴよ・チェリー教室

とき=1月27日(水)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

救急診療

担当 医療課 ☎046(252)7295 ☎046(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	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。

お腹引き締め スマイルエクササイズ

- 市では、お腹を引き締めるための体の動かし方を学ぶ講座を開催します。運動できる服装・靴でお越しください。
- とき 2月25日、3月11日・18日いずれも木曜日午後2時～3時30分(全3回。午後1時30分受付開始)
 - ところ サニープレイス座間多目的室
 - 内容 筋力トレーニング、ストレッチ、有酸素運動など
 - 対象 運動制限のない市内在住・在勤・在学者
 - 定員 25人(申込順)
 - 参加費 千円(3回分)
 - 持ち物 マスク、タオル、筆記用具、飲み物
 - 申込方法 2月12日(金)までに電話またはファクスで担当へ
※更衣室はありません。
- 担当 健康づくり課
☎046(252)7995 ☎046(255)3550

井戸端ウォーキング講習会

- とき 3月3日(水)・10日(水)・17日(水)・23日(火)・30日(火)午前9時45分～11時45分(全5回)
 - ところ 県立座間谷戸山公園パークセンターレクチャールーム他
 - 内容 少人数のグループで行う介護予防運動を自主的に行えるよう実技を中心に学ぶ
 - 対象 全日参加可能な市内在住の60歳以上で、少人数のグループ活動に興味のある方
 - 定員 16人(多数抽選)
 - 持ち物 動きやすい服装・靴、タオル、筆記用具、飲み物
 - 参加費 無料
 - 申込方法 2月19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 ☎046(252)8238

介護予防教室

「転ばぬ先の健康チェック講座」

要介護状態につながるフレイル(虚弱)を早期発見・対処するため、市フレイルサポーターと共に、生活に取り入れられるフレイル予防の方法を学ぶ教室を開催します。動きやすい服装・靴でお越しください。
○とき ①2月1日(月)②8日(月)③15日(月)④26日(金)いずれも午前10時～11時30分(午前9時30分受付開始)
○ところ ①②③市民健康センター健康・保健相談室④市役所4階4-2会議室
○内容 ①東京大学高齢社会総合研究機構監修の健康チェック「フレイルチェック」(一部)②簡単な健康チェック、フレイル予防のための運動の講義③簡単な健康チェック、フレイル予防のための食事の講義④簡単な健康

チェック、フレイル予防のための口の健康づくりの講義

- 対象 市内在住の65歳以上の方
- 定員 各16人(申込順)
※申し込みが少ない場合は開催を中止する場合があります。その際は電話で連絡します。
- 持ち物 筆記用具、飲み物
- 申込方法 各日程の前日(日曜日の場合はその前の金曜日)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 ☎046(252)8238