



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

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、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。

育児相談

とき=11月20日(金)午前9時30分~10時30分受け付け 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

ぱくぱく幼児食教室

とき=11月19日(木)午前10時~11時(受け付けは午前9時40分~9時55分) 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 対象=1~1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

4カ月児健康診査

とき=11月17日(火) ところ=市民健康センター 対象=令和2年7月生まれ 受付時間・持ち物

おなかすっきりエクササイズ

- とき 12月7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
- 内容 おなかを引き締めるための体の動かし方の実技他
- 対象 74歳以下の市内在住者
- 定員 各回9人(申込順)
- 持ち物 筆記用具、運動できる服装と靴、飲み物
- 申込方法 11月27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 ☎046(255)3550

物=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=平成31年4月生まれ
◆歯科 とき=11月11日・18日いずれも水曜日午前9時30分~10時30分受け付け ところ=市民健康センター 対象=平成31年3月生まれ

2歳児歯科健康診査

とき=11月25日(水) ところ=市民健康センター 対象=平成30年10月生まれ 受付時間・持ち物=対象者に個別通知

3歳6カ月児健康診査

とき=11月10日(火) ところ=市民健康センター 対象=平成29年5月生まれ 受付時間・持ち物=対象者に個別通知

健康相談

とき=11月27日(金)午前9時30分~10時、10時~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)※検査、計測はありません。 定員=各回2人 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 ☎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、お間違えのないようご注意ください。

肺がん・前立腺がん施設検診 ~受診はお早めに~

- 実施期間 ▽肺がん=11月30日(月)まで▽前立腺がん=12月末日まで(医療機関によって異なる)
- 対象 ▽肺がん=4月1日時点で40歳以上の方 ▽前立腺がん=4月1日時点で50歳以上の男性
- 受診料 各千円(受診時に医療機関へ支払い) ※後期高齢者医療制度加入者は、受診料が免除されるので医療機関で保険証を提示してください。 ※市民税非課税世帯の方は、受診前に必ず担当へ免除確認の連絡をしてください。
- 受診方法 5月に郵送した施設検診・集団検診の受診確認票を直接指定医療機関へ(確認票を紛失した場合は担当へお問い合わせください) ※市への申し込みは不要です。

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

かんたん料理で 健康づくり

- とき 12月1日(火)午前10時~11時
- ところ 市民健康センター
- 内容 生活習慣病予防のための講話と簡単にできる料理の紹介
- 対象 市内在住者
- 定員 8人(申込順)
- 参加費 無料
- 申込方法 11月24日(火)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 ☎046(255)3550

ヘルスセミナー 「おいしく食べて高血圧予防」 ~減塩のコツを知ろう~

- 横浜市立大学附属市民総合医療センター腎臓・高血圧内科部長の平和伸仁医師と味の素(株)の学術担当員を講師に招き、高血圧予防のための講座を開催します。
- とき 12月4日(金)午後1時30分~3時40分(午後1時受付開始)
- ところ 市民健康センター
- 内容 高血圧の病態、予防、治療、うま味を使った減塩方法の解説
- 対象 市内在住・在勤者
- 定員 23人(申込順)
- 持ち物 筆記用具
- 参加費 無料
- 申込方法 11月30日(月)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 ☎046(255)3550