



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

育児相談

とき=5月15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(人数制限あり。要予約)

4カ月児健康診査

5月から個別健診として、市内の委託医療機関で実施します。詳細は個別に案内します。

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。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30年10月生まれ

◆歯科 とき=5月13日・20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30年9月生まれ

2歳児歯科健康診査

とき=5月27日(水)午後1時~2時受け付け
ところ=市民健康センター
対象=平成30年4月生まれ
内容=歯科健診、予防処置(希望者のみ。有料)、育児相談など
持ち物=母子健康手帳、歯ブラシ

3歳6カ月児健康診査

とき=5月12日(火)午後1時~2時受け付け
ところ=市民健康センター
対象=平成28年11月生まれ
持ち物=母子健康手帳

禁煙週間

毎年5月31日は世界保健機構(WHO)が「世界禁煙デー」とし、全世界同時にたばこのない社会の実現を呼び掛けています。また、5月31日~6月6日は「禁煙週間」です。

たばこの害について正しい知識を身に付けるとともに、受動喫煙防止についても一人一人の取り組みが必要です。

禁煙をしたいという方は、医療機関の禁煙外来で禁煙支援を受けられる他、市でも個別健康相談として禁煙支援を行っていますので、電話で担当へお申し込みください。

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(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=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

健康相談

	とき	ところ
5月11日(月)	午前9時30分~10時	市民健康センター
	午前10時~10時30分	
5月22日(金)	午前9時30分~10時	北地区文化センター
	午前10時~10時30分	

内容=健康相談、栄養相談、禁煙相談(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3人(申込順) 持ち物=健康手帳
申込方法=電話で担当へ※相談は一人30分。



救急診療

担当 医療課 ☎046(252)7295 ☎046(252)7043

◆休日(日曜日・祝日)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、お間違えのないようご注意ください。

ヘルシーメニュー

豚肉とニラのスキムミルク炒め

バランスの良い食事は、主食(ご飯・パン・麺類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜・海藻・きのこ・こんにゃくなど)を組み合わせることが大切です。低脂肪のスキムミルクを使いカルシウムも取れる主菜を紹介します。

材料(2人分)

- 豚ロース薄切り肉 100グラム
- 玉ネギ 100グラム
- トマト 50グラム
- ニラ 40グラム
- ニンニク 2グラム
- 塩・こしょう 少々
- スキムミルク 大さじ2
- 湯 大さじ2
- ケチャップ 小さじ2
- しょうゆ 小さじ3分の2
- 片栗粉(とろみ用) 大さじ2分の1
- 水 大さじ1
- サラダ油 小さじ3分の2

(1) 玉ネギは細切り、ニンニクはみじん切り、トマトは乱切り、ニラ・豚肉は3センチメートルに切る(豚肉は塩・こしょうをかける)。

(2) ①を混ぜ合わせる(スキムミルクは湯で溶く)。

(3) フライパンにサラダ油とニンニクを入れ弱火で炒め、香りが立ったら豚肉を加え色が変わるまで炒める。玉ネギを加えて炒める。ニラ、トマト、(2)を加え炒める。

(4) 仕上げの様子を見ながら③の水溶性片栗粉を入れ、とろみを付け器に盛る。
※食生活改善推進団体ひまわり会提供。

担当

健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550