



# 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

## 施設・集団検診の 受診確認票

がん検診など、受診可能な検診が確認でき、受診の際に使用する「施設・集団検診の受診確認票」を5月中旬～下旬に対象者へ送付します。

75歳以上の方は、「後期高齢者健康診査の健康診査票と受診券」に同封して送付します。

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

## ハローベビークラス(母親父親教室)

とき	内容
5月9日(土) 午前9時30分～11時30分	妊娠中に知っておきたいこと、 歯のケアについて
5月16日(土) 午前9時30分～11時30分	体重管理のこつ、骨とカルシウムについて
5月23日(土) 午前9時30分～11時30分	出産のイメージをつけよう
5月30日(土) 午前9時30分～11時45分	赤ちゃんの沐浴、妊婦疑似体験

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 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=5月7日(木)までに電話で担当へ

## BCG接種

とき=4月28日(火)午後1時15分～2時15分受け付け(時間厳守) ところ=市民健康センター 対象=令和元年9・10月生まれ(対象者には個別通知)と対象月に受けられなかった1歳未満児



## おなかすっきり エクササイズ

- とき 5月26日(火)午前9時30分～11時30分(受け付けは午前9時20分まで)
- 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歳以下の方
- 定員 30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 5月25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

## 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(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。

## 母子手帳(母子健康手帳)の交付

「母子手帳(母子健康手帳)」は妊娠中～子どもの予防接種など、健康と成長の記録をする大切なものです。

妊娠をしたら医師の診察を受け、妊娠届出の申請をし、「母子手帳」の交付を受けましょう。

○必要書類 本人のマイナンバーカード(ない場合は運転免許証・パスポート・在留カードなどの顔写真のある官公庁が発行した身分証明書と、マイナンバーが記載された通知カードまたは住民票の写しなど)

※代理人が申請する場合は担当へお問い合わせください。

○申請方法 必要書類を市役所2階ネウボラざまりんに持参 ※不明な点など、詳しくは担当へお問い合わせください。



担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

## スポーツ大会出場激励金

市では、スポーツ活動に対する意識の高揚を図ることを目的として、次に該当する個人および団体に激励金を給付しています(年1回)。

○競技 オリンピックや国民体育大会の正式種目

○大会 全国大会以上の規模で、国、地方公共団体、日本スポーツ協会、国際的スポーツ団体およびこれらに準ずる団体が主催する大会

○対象 次のいずれかに該当する市内在住の個人、市内所在の団体

・県予選会、選考会などを経た、県の各種目団体の協会

・連盟などの推薦で、選手として出場する個人・団体(ダブルス種目は個人)

・国民体育大会、国際大会に、監督、コーチとして出場する方

○給付金額 個人5千円、団体1万円

○申請方法 大会開催の14日前までに、市役所2階スポーツ課で配布する申請用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要な事項を記入し、予選会と本大会の大会要項、予選会の記録など(全国大会に出場することが分かるもの)を添えて直接担当へ



担当 スポーツ課 ☎046(252)8177 ☎046(255)3550