



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

とき=1月17日(金)・28日(火) いずれも午後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7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

育児相談

とき=1月17日(金) 午前9時30分~10時30分

WE LOVE ZAMA! 健康体操普及員の募集

皆さんのさらなる健康づくりの支援と普及のために、「WE LOVE ZAMA! 健康体操」普及員のボランティアを募集します。
○活動内容 各コミュニティセンターや各イベントなどで普及活動を行う
○応募条件 皆さんと一緒に身体を動かしたい方
○申込方法 電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 健康づくり課
☎046(252)7995 ☎046(255)3550

市学校保健研究会

○とき 2月6日(木) 午後1時20分~4時25分
○ところ ハーモニーホール座間小ホール
○内容 栗原小学校研究発表「自分の歯の健康を意識する子どもを育てる」、独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター主任心理療法士 三原聡子さんによる講演「子どもの健康とネット依存~ネット依存の対応と治療の実際~」
○定員 200人(申込順)
○申込方法 1月31日(金)までに電話で問い合わせ先へ
○問い合わせ先 市学校保健会事務局(相模が丘小学校内)☎046(254)8202 ☎046(254)8210
担当 学校教育課
☎046(252)8749 ☎046(252)4311

健康度見える化コーナー (未病センターさま)

市では、気軽に自分の健康状態を知ることができるように、「健康度見える化コーナー」を開設しています。
同コーナーでは、5種類の機器を使い、体組成、血圧、血管年齢、骨健康度、脳年齢などを測定することができます。
○利用時間 午前9時~午後4時30分(土曜・日曜日、祝・休日を除く)
○ところ 市民健康センター
○費用 無料
担当 健康づくり課
☎046(252)7225 ☎046(255)3550

ところ=市民健康センター 内容=身体測定、食事・発育・育児相談 持ち物=母子健康手帳 参加方法=直接会場へ

赤ちゃん教室

とき=2月21日(金) 午前10時~11時30分(受け付けは午前9時30分~9時50分) ところ=市民健康センター 内容=離乳食の作り方・すすめ方、子どもの発達や予防接種について 対象=おおむね5~6カ月児とその保護者 定員=20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

もぐもぐ教室

とき=2月21日(金) 午後2時~3時30分(受け

付けは午後1時20分~1時45分) ところ=市民健康センター 内容=離乳食の作り方・すすめ方、育児について 対象=おおむね7~8カ月児とその保護者 定員=20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

ぴよぴよ・チェリー教室

とき=1月29日(水) 午前10時~11時30分 ところ=市民健康センター 内容=子育ての悩みや出来事などを保健師や助産師と共に語り合う 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歳ぐらいまで)とその家族 持ち物=母子健康手帳、バスタオル、おむつ、ミルクなど 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。

ウォークラリー大会 in ざま

○とき 3月7日(土) 午前10時~午後1時(小雨決行)
○ところ 市民館集合・解散
○コース 座間市内「るんるん歴史コース」(約3キロメートル)
○対象 県内在住の60歳以上の方(政令指定都市を除く)
○定員 20チーム(1チーム5人。申込順)
○参加費 1チーム1,500円(保険代・資料代含む)
○申込方法 2月10日(月)までに専用申し込みフォーム(<http://kanagawa-rec.or.jp/posts/activity3.html>)からエントリーまたは市内公共施設に設置しているチラシに必要な事項を記入しファクスで問い合わせ先へ
○問い合わせ先 県レクリエーション協会☎045(320)2430 ☎045(320)0640
※同大会は全国健康福祉祭(ねんりんピック)岐阜大会の選手選考大会です。
担当 スポーツ課
☎046(252)8177 ☎046(255)3550

口腔がん検診

市では、市内在住の方を対象に口腔がん検診を実施します。
○とき 2月16日(日) 午前9時30分~正午
○ところ 市民健康センター
○定員 36人(多数抽選)
○費用 無料
○申込方法 1月29日(水)までに往復はがきに氏名(ふりがな)、住所、生年月日、年齢、性別、電話番号を明記し、〒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)
※申し込みは、はがき1枚につき一人。
○問い合わせ先 同事務局☎046(251)0345
※抽選の結果および詳細は郵送通知。
担当 健康づくり課
☎046(252)7225 ☎046(255)3550

