



# 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=12月16日(月)・26日(木) 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6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

### 赤ちゃん教室

とき=令和2年1月16日(木) 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

## おなかすつきり エクササイズ

- とき 令和2年1月23日(木) 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 令和2年1月22日(水)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



### もぐもぐ教室

とき=令和2年1月16日(木) 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

### ハローベビークラス(母親父親教室)

とき	内容
令和2年1月25日(土) 午前9時30分~11時30分	妊娠中を知っておきたいこと、歯のケアについて
令和2年2月1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
令和2年2月8日(土) 午前9時30分~11時30分	出産のイメージをつけよう
令和2年2月15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、これからに向けて

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=令和2年1月22日(水)までに電話で担当へ

### ぴよぴよ・チェリー教室

とき=12月25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歳くらいまで)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

### 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・祝日) 昼間(12月29日(日)~令和2年1月3日(金)を含む)

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	消防テレホンサービス☎046(251)0119	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	消防テレホンサービス☎046(251)0119	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	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	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。

## 成人歯科健康診査

~受診はお早めに~

- 歯周病や歯列などの診察を行う「成人歯科健康診査」の受診は、12月の最終診療日までです。詳しくは、市指定医療機関または担当へお問い合わせください。
- 対象 4月1日現在で40歳以上の歯科治療中でない方(一人年1回)
  - 受診料 500円  
※市民税非課税世帯の世帯員(必ず受診前に担当へ申請)と後期高齢者医療制度加入者(受診時に保険証を持参)は無料。
  - 受診方法 市指定医療機関へ電話予約後、5月に対象者へ送付した受診券を持参し直接医療機関へ
- 担当 健康づくり課  
☎046(252)7225 ☎046(255)3550



## 市プレミアム付商品券購入引換券の 交付申請は12月25日(水)まで

市プレミアム付商品券を購入するために必要となる購入引換券の交付申請は、12月25日(水)(当日消印有効)までです。交付を希望する方は期日までにご申請ください。  
なお、対象と思われる方には既に交付申請書を送付していますが、紛失などにより再発行を希望する方は、市役所2階座間市プレミアム付商品券担当窓口にお越しいただくか、問い合わせ先へお問い合わせください。

【問い合わせ先】

座間市プレミアム付商品券コールセンター ☎046(257)7070(土曜・日曜・祝日、年末年始を除く午前8時30分~午後5時15分)  
※今回締め切るのは購入引換券の交付申請です。  
※座間市プレミアム付商品券の販売・使用期限は次の通りです。  
○販売期限 令和2年2月28日(金)まで  
○使用期限 令和2年3月31日(火)まで

担当 福祉長寿課 ☎046(255)8820 ☎046(255)3550