



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=①11月6日(水)②15日(金)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=①平成31年4月生まれ②令和元年5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=①11月8日②15日いずれも金曜日午前9時30分~10時30分受け付け ところ=①市公民館②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 参加方法=直接会場へ

ぱくぱく幼児食教室

とき=11月28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=離乳食完了期の進め方について、幼児食の試食 対象=1~1歳3カ月児(第

1子)とその保護者 定員=16人(申込順) 持ち物=母子健康手帳、手拭き、飲み物 申込方法=11月26日(火)までに電話で担当へ

4カ月児健康診査

とき=11月19日(火)午後0時30分~1時30分受け付け ところ=市民健康センター 対象=令和元年7月生まれ

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30年4月生まれ
◆歯科 とき=11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3月生まれ

2歳児歯科健康診査

とき=11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29年10月生まれ 持ち物=個別通知に記載

3歳6カ月児健康診査

とき=11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5月生まれ 持ち物=個別通知に記載

健康相談

とき=11月11日(月)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、尿検査、血圧測定、体脂肪測定と相談、禁煙相談(1カ月以内に禁煙を始めたい方。要予約) 持ち物=健康手帳 参加方法=直接会場へ

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。

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日現在40歳以上の方▽前立腺がん=4月1日現在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

お腹引き締め スマイルエクササイズ

- とき 12月5日・12日・19日いずれも木曜日午後2時~3時30分(全3回)
- ところ サニープレイス座間多目的室
- 内容 筋力トレーニング、ストレッチ、有酸素運動など
- 対象 どなたでも
- 定員 40人(申込順)
- 参加費 千円(3回分)
- 持ち物 タオル、筆記用具、飲み物、運動のできる服装・靴(更衣室はありません)
- 保育 無料(2歳~未就学児、申込順)
- 申込方法 11月22日(金)までに氏名、住所、年齢、電話番号、保育の有無を明記し、電話、ファクスまたは直接担当へ(市ホームページから電子申請可)

担当 健康づくり課
☎046(252)7995 ☎046(255)3550

認知症サポーターの資質向上を目指して オレンジパートナー養成研修

認知症に関する知識を深め、ボランティアとして地域で活動するオレンジパートナーの養成研修を開催します。研修修了後はオレンジパートナーとして神奈川県に登録し、県内で開催する関連事業に関する情報を適宜提供します。

○とき 11月26日(火)午前10時~午後4時(午前9時45分受付開始)

○ところ 消防庁舎多目的会議室

○対象 過去に認知症サポーター養成講座の受講経験のある方

○参加費 無料

○定員 60人(申込順)

○申込方法 11月15日(金)までに氏名(ふりがな)、住所、年齢、性別、電話番号、認知症サポーターの活動歴、参加動機またはこれから取り組みたいこと、オレンジパートナー養成研修参加希望と明記し、問い合わせ先へ郵送(必着)、ファクスまたは電子メール(申込用紙はかながわ認知症ポータルサイト(<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/u6s/cnt/f6401/>)からダウンロード可)

○問い合わせ先 厚木保健福祉事務所保健予防課 〒243-0004厚木市水引2-3-1 ☎046(224)1111 ☎046(221)4834 ✉atsugihwc.1587.yobouka@pref.kanagawa.jp

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 ☎046(252)8238