



# 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=9月5日(木)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=平成31年2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=①9月6日②13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北地区文化センター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

### 4カ月児健康診査

とき=9月10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5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2月生まれ

◆歯科 とき=9月11日・18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1月生まれ

### 2歳児歯科健康診査

とき=9月25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8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=9月3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3月生まれ 持ち物=個別通知に記載

### 健康相談

とき=9月6日(金)午前9時30分~10時30分受け付け ところ=北地区文化センター 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



## おなかすっきりエクササイズ

- とき 10月7日(月)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 10月4日(金)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

## 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 10月3日(木)午前9時30分~11時30分
  - 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 9月13日(金)までに氏名、住所、生年月日、年齢、性別、電話番号を明記した往復はがき(1枚につき一人のみ)を、〒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)
  - 問い合わせ先 (一社)座間市歯科医師会事務局☎046(251)0345
- ※抽選の結果および検診時間などの詳細は郵送でお知らせします。  
※次回の検診は令和2年2月16日(日)を予定しています。

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、お間違のないようご注意ください。

## 脳いきいき運動教室

- 脳活講座と認知症予防運動(コグニサイズ)、認知機能・体力測定などを行う「脳いきいき運動教室」を開催します。動きやすい服装・靴でご参加ください。
- とき 10月16日(水)・23日(水)・31日(木)、11月14日(木)・22日(金)・29日(金)、12月4日(水)午後1時~3時(全7回)
  - ところ 相武台コミュニティセンター
  - 対象 運動制限がない65歳以上の市内在住者
  - 定員 25人(多数抽選)
  - 参加費 1,400円(1回200円。一括徴収)
  - 持ち物 筆記用具、飲み物、タオル、上履き
  - 申込方法 9月20日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 介護保険課  
☎046(252)7084 ☎046(252)8238

## おやこの食育教室

- 親子で一緒に料理し、一緒に食べることで共食の大切さを考えることを目的とした教室を開催します。
- とき 10月19日(土)午前10時~午後1時
  - ところ 市民健康センター2階栄養指導室
  - 内容 サバ缶のドライカレー、豚スライス肉のロールキャベツなどを料理し試食
  - 対象 幼稚園年長~小学生とその保護者
  - 定員 25組(申込順)
  - 参加費 一組500円
  - 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん ※子どもは上履き。
  - 保育 無料(2歳以上の未就学児に限る)
  - 申込方法 10月10日(木)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)7995 ☎046(255)3550