



# 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=8月19日(月)・27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=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=①8月23日②30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市民健康センター②ひばりが丘コミュニティセンター 内容=身体測定と食事・発育・育児の相談 持ち物=

### おなかすっきりエクササイズ

- とき 9月20日(金) 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・靴、飲み物
- 申込方法 9月19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)7225 ☎046(255)3550

### 認知症サポーター養成講座

- 認知症への理解を深め、認知症の方への接し方を学びます。
- とき 9月12日(木) 午後2時~3時30分(午後1時30分受付開始)
  - ところ 相武台コミュニティセンター
  - 定員 40人(申込順)
  - 申込方法 9月11日(水)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
- ※車での来場はできません。
- 担当 介護保険課  
☎046(252)7084 ☎046(252)8238

### 住まい探しをサポート「居住支援」

- 市では、高齢や障がい、保証人が見つからないなどの理由で、住まい探しにお困りの方を支援する居住支援を実施しています。
- 同支援では、物件探し・契約の支援、情報提供を行う「居住相談支援」の他、安否確認などを行う「見守りサービス」、ごみの片付けなどを支援する「生活のサポート」の紹介を行います。
- 申込方法 電話、ファクスまたは直接問い合わせ先か担当へ
  - 問い合わせ先 NPO法人ワンエイド(相模が丘4-42-20) ☎046(258)0002 ☎046(259)9514(受け付けは水曜・日曜を除く午前10時~午後6時)
- 担当 生活援護課  
☎046(252)8566 ☎046(252)7043

母子健康手帳 参加方法=直接会場へ

### ハローベビークラス(母親父親教室)

とき	内容
9月7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
9月14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
9月21日(土) 午前9時30分~11時30分	出産のイメージをつけよう
9月28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週の方とその夫 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=9月4日(水)までに電話で担当へ

### ぴよぴよ・チェリー教室

とき=8月28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歳ぐらゐまで)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

### 赤ちゃん教室

とき=9月4日(水) 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=9月4日(水) 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=離乳食のすすめ方、子どもの発達について 対象=おおむね7~8カ月児(離乳食が2回食の赤ちゃん)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、抱っこひもなど 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、お間違のないようご注意ください。

### 胃がん・大腸がん集団検診

- 受付時間 ①▽男性=午前9時30分~10時10分▽女性=午前10時10分~11時②午前9時10分~11時(申込状況により変更あり)
  - 検査内容 ▽胃がん=問診、胃部X線間接撮影▽大腸がん=便潜血反応検査
  - 対象 平成31年4月1日現在で40歳以上の方
  - 受診料 ▽胃がん=千円▽大腸がん=500円
  - 申込方法 8月30日(金)~9月6日(金)に電話または直接担当へ
- 担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

検診場所	検診日
①東地区文化センター	10月2日(水)
②市民健康センター	10月21日(月)・25日(金)、11月21日(木)・26日(火)
①北地区文化センター	11月5日(火)