



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=7月3日(水)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30年12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=①7月5日②12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東地区文化センター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

赤ちゃん教室

とき=7月19日(金)午前10時~11時30分(受け付けは午前9時50分まで) 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=7月19日(金)午後2時~3時30分(午後1時20分~1時45分受け付け) 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=おおむね生後7~8カ月児とその保護者(離乳食が2回食の赤ちゃん) 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

4カ月児健康診査

とき=7月23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=平成31年3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29年12月生まれ

◆歯科 とき=7月10日・17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29年11月生まれ

2歳児歯科健康診査

とき=7月24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6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=7月9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1月生まれ 持ち物=個別通知に記載

健康相談

とき=7月16日(火)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

個別健康相談

とき=随時 ところ=市民健康センター 内容=健康全般について栄養士・保健師へ相談 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。

関節らくらく 水中ウォーキング講座

足腰の健康問題のため、陸上での運動が難しい方(医師の制限がある方を除く)に向けたウォーキング講座を開催します。同講座ではプール内を歩くことで、膝関節の負担を減らしつつ歩行や転倒予防に必要な筋力やバランスを養います。



- とき 9月5日~11月28日毎週木曜日午後0時30分~1時30分(10月17日を除く)全12回
- ところ 協栄スイミングクラブ(座間2-239)※希望者には有料で送迎あり。
- 対象 市内在住の65歳以上の方
- 定員 30人(多数抽選)
- 参加費 2,400円
- 持ち物 水着、水泳帽子、バスタオルなど
- 申込方法 7月17日(水)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

熱中症にご注意を

今年も暑い夏が始まり、熱中症に注意が必要です。熱中症は、野外だけでなく屋内でも発症し、命にかかわる場合があります。次のことに注意して熱中症を防ぎましょう。

【熱中症を防ぐポイント】

- 外出するときは、帽子や日傘などで直射日光を避ける。
- 屋外で活動するときは、こまめに休み、スポーツドリンクなどで水分を補給する。また、屋内などで動いていないときも水分補給をする。
- 部屋の中は風通しを良くし、高温多湿にならないようにする。
- 暑い場所では、長時間の作業やスポーツなどは避ける。
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりをする。

【熱中症かなと思ったら】

- 涼しい日陰や冷房の効いた場所へ移動する。
- 衣服を緩めて体を冷やす。
- 冷やしたタオルなどを脇の下、足の付け根に当て、体を冷やす。
- スポーツドリンクや薄い食塩水などを少量ずつ数回に分けて飲む。



担当

健康づくり課 ☎046(252)7995 ☎046(255)3550