



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=6月24日(月)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

赤ちゃん教室

とき=7月19日(金)午前10時~11時30分(午前9時30分~9時50分受け付け) 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、抱っこひもなど 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

高齢者の結核健診

80歳以上の方は他の年齢層に比べて、結核発症のリスクが5倍となっています。

後期高齢者健康診査(本紙2面参照)には、胸部X線検査が含まれていますので、積極的に受診してください。

担当 健康づくり課
☎046(252)7225 ☎046(255)3550

フードバンクにご協力を

食べる物に困っている方を支援するため、余剰品や売れ残り、規格外品など、食べられるのに廃棄される食品の寄付を募っています。詳しくは、問い合わせ先へお問い合わせください。

○対象 賞味期限まで2カ月以上ある食品(レトルト食品、缶詰など)

○問い合わせ先 NPO法人ワンエイド☎046(258)0002

担当 生活援護課
☎046(252)8566 ☎046(252)7043

スカイアリーナ座間 スポーツ教室

9~12月に開催するスポーツ教室は次の通りです。

○内容 ボクシングエクササイズ、夜間ヨガ、ヨガ、エアロビクス、親子・幼児・健康体操、ビギナー・はじめてのエアロビクス、バドミントン、太極拳、気功、トランポリン

○申込方法 6月30日(日)までに往復はがき(1枚につき一人)に講座名などを明記し〒252-0011相武台1-47-1スカイアリーナ座間宛てに郵送または7月11日(木)以降に電話で担当へ(多数抽選)

※詳しくは、スカイアリーナ座間情報紙「エール」をご覧ください。

※市外在住者は申込日が異なります。

担当 スカイアリーナ座間
☎046(255)0077 ☎046(255)1188

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

ハローベビークラス(母親父親教室)

| とき | 内容 |
|-------------------------|-------------------------|
| 7月8日(月) 午後2時~4時 | 妊娠中におきたいこと、歯のケアについて |
| 7月12日(金) 午後2時~4時 | 体重管理のこつ、骨とカルシウムについて |
| 7月19日(金) 午後2時~4時 | 出産のイメージをつけよう |
| 7月20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 |

受け付け=教室開始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(パートナー) 受講料=300円(テキスト代) 持ち物=母子健康手帳、筆記用具 申込方法=7月5日(金)までに電話で担当へ

ぴよぴよ・チェリー教室

とき=6月26日(水)午前10時~11時30分 ところ=市民健康センター
内容=子育て中の保護者同士の交流、子育ての悩み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歳ぐらいまで)とその家族 持ち物=母子健康手帳、バスタオル1枚、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

| 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。

胃がん・大腸がん集団検診

○受付時間 ①午前9時10分~11時②⑤▽男性=午前9時15分~10時▽女性=午前10時~11時③④▽男性=午前9時30分~10時10分▽女性=午前10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 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(いずれも検診会場で支払い)

○申込方法 7月2日(火)~9日(火)に電話、ファクスまたは直接担当へ

※ファクスで申し込む場合は、予約の確定が翌日以降となるのでご了承ください。希望日に予約ができなかった場合にはご連絡します。

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

| 検診場所 | 検診日 |
|------------|-------------------------------|
| ①市民健康センター | 8月3日(土)・29日(木)、9月9日(月)・29日(日) |
| ②市公民館 | 8月9日(金) |
| ③北地区文化センター | 8月27日(火) |
| ④東地区文化センター | 9月4日(水) |
| ⑤ひばりが丘南児童館 | 9月17日(火) |