



# 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=2月25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8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=3月1日(金)午前9時30分~10時30分受け付け ところ=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=母子健康手帳 参加方法=直接会場へ

### 発達相談

乳幼児期(4カ月健診後~1歳6カ月)の子どもの次のような運動発達面での心配や不安、悩みについて、個別相談を受け付けています。



- ・寝返りができない
- ・座位ができない
- ・歩行ができない
- ・他の子どもと比べて運動面での発達が遅く感じるなど

相談では専門の理学療法士が助言を行う他、子どもとの日常の過ごし方や接し方、遊び方についての助言なども行います。

- とき 3月1日(金)午前9時~正午
- ところ 市民健康センター
- 申込方法 電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 障がい福祉課 ☎046(252)7132 ☎046(252)7043

### 目指せ 骨元気

骨折や骨粗しょう症などを予防するために、食事や生活習慣を改善し、骨を元気に保つ方法を学ぶ講座を開催します。

講座では、骨健康度測定と、保健師、栄養士による結果説明の他、栄養や生活の話を行います。

※素足で測定するので、脱ぎやすい靴下でご参加ください。

※足が冷えていると測定できない場合がありますのであらかじめご了承ください。

- とき 3月1日(金)午後1時30分・2時・2時30分(時間指定不可)
- ところ 市民健康センター
- 対象 20歳以上の方で、1年以内に一度も骨密度を測ったことのない方(骨に関して医療機関受診中(内服中)の方を除く)
- 定員 各10人
- 参加費 300円(資料代)
- 持ち物 筆記用具
- 申込方法 2月27日(水)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

### ハローベビークラス(母親父親教室)

とき	内容
3月4日(月) 午後2時~4時	妊娠中を知っておきたいこと、歯のケアについて
3月8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
3月15日(金) 午後2時~4時	出産のイメージをつけよう
3月16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=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週の方と夫 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=3月1日(金)までに電話で担当へ

### ぴよぴよ・チェリー教室

とき=2月27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共に語り合う  
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、おむつ、ミルクなど  
申込方法=電話で担当へ

### 健康相談

とき=2月18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	午前9時~11時45分、午後2時~4時45分
歯科	☎046(252)8217	(市民健康センター1階)	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	消防テレホンサービス ☎046(251)0119	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	消防テレホンサービス ☎046(251)0119	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	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	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。

### 手話講座(初級・中級)

市と市聴覚障害者協会では、手話講座(初級・中級)を開催します。手話を覚えたい方、耳が聞こえない方と会話をしたい方の参加をお待ちしています。

○とき 4月11日~平成32年3月12日の毎週木曜日午後7時30分~9時(年末年始を除く全45回。6月22日(土)は施設見学)

○ところ 北地区文化センター

○内容 自己紹介や日常会話などの簡単な手話表現を学ぶ

○対象 市内在住で、手話学習が初めての方(高校生以上)

○定員 20人(申込順)

○費用 3,240円(テキスト代)

○申込方法 2月28日(木)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 障がい福祉課 ☎046(252)7978 ☎046(252)7043

### 応急手当普及員講習

事業所や防災組織などで応急手当を説明する「応急手当普及員」を養成する講座を行います。

○とき 3月6日(水)~8日(金)午前9時~午後5時(全3回。初日のみ午前8時45分から受け付け)

○ところ 消防庁舎4階救急講習室

○内容 基礎的な知識技能、指導要領、効果測定・指導内容に関する質疑への対応などの講習

○対象 全講座受講できる市内在住・在勤・在学者で、普通または上級救命講習修了者であって事業所・防災組織などで応急手当の普及員となる方(中学生以上)

○定員 10人(申込順)

○持ち物 筆記用具、昼食

○申込方法 電話、ファクスまたは直接担当へ

※子ども連れでの受講はできません。

※公共交通機関でお越しください。

担当 消防管理課 ☎046(256)2214 ☎046(256)2215