



# 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 (http://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=1月9日(水)午後1時15分~2時15分(時間厳守) ところ=市民健康センター 対象=平成30年6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=1月11日(金)午前9時30分~10時30分受け付け ところ=東地区文化センター 内容=身体測定と食事・発育状態・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=1月22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30年9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

健康手帳をお持ちになり受診してください。

### 1歳6カ月児健康診査

◆内科 とき=個別通知に記載 ところ=指定医療機関 対象=平成29年6月生まれ

◆歯科 とき=1月9日・16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5月生まれ

### 2歳児歯科健康診査

とき=1月23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28年12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=1月8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27年7月生まれ 持ち物=個別通知に記載

### 健康相談

とき=1月15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=尿検査、身体・血圧・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=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(お持ちでない方には当日発行します) 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(1月3日(木)までを含む)

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。

## ヘルスセミナー「乳がん」

相模台病院外科部長の坂本いづみさんを講師に招き、乳がんの予防・症状・治療についてのセミナーと、家事や子育ての合間にできる、きれい・快適な姿勢を学ぶ健康講座を開催します。

- とき 1月29日(火)午後1時30分~3時(午後1時10分受付開始)
- ところ 市民健康センター 多目的ホール
- 定員 60人(申込順)
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具
- 申込方法 1月28日(月)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

## ストップ「メタボ」

~きょうから始める運動習慣~

健康運動指導士がメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)に関する講義、ウォーキングの基本、基礎体力をつける体操などを行う教室を開催します。

- とき 1月24日(木)、2月25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
- 対象 両日参加できる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 1月23日(水)までに電話、ファクスまたは直接担当へ  
※ファクスの場合はファクス番号を明記してください。

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

## 乳がん・子宮がん集団検診

乳がん・子宮がん集団検診の申し込みを受け付けます。日程や場所については表1を、検診内容、対象者、受診料などについては表2をご覧ください。また、「がん検診無料クーポン券」が届いた方は、持参しないと受診料が掛かるため、検診当日に必ず持参してください。

- 申込方法 1月10日(木)~18日(金)に電話、ファクスまたは直接担当へ  
※申込期間内でも定員になり次第締め切ります。

【以下の方は受診できません】

▽乳がん集団検診=授乳中および断乳後6カ月が経過していない方、今年度すでに乳がん施設検診を受診した方  
▽子宮がん集団検診=妊娠中~産後2カ月未満の方、今年度すでに子宮がん施設検診を受診した方

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

表1 日程、場所、受付時間

検診日	検診場所	検診当日の受付時間
2月4日(月)・6日(水)・10日(日)・15日(金)・26日(火)	市民健康センター	午前9時10分~9時25分、午前10時30分~10時45分、午後1時~1時15分、午後2時~2時15分
2月21日(木)	北地区文化センター	午前9時30分~9時45分、午前10時30分~10時45分、午後1時~1時15分、午後2時~2時15分

表2 検診内容、対象者など

	乳がん集団検診(40歳代)	乳がん集団検診(50歳以上)	子宮がん集団検診
検査内容	問診・視触診・X線撮影(2方向)	問診・視触診・X線撮影(1方向)	問診・細胞診(頸部)
対象(平成30年4月1日現在)	40~48歳の偶数年齢の女性	50歳以上で偶数年齢の女性	20歳以上の方
受診料	2,500円	2千円	800円
受診間隔	2年に1回	2年に1回	毎年