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　FAX03(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　FAX046(252)7043

担当　健康づくり課　☎046(252)7225　FAX046(255)3550

ＢＣＧ接種

とき＝①11月６日（火）②14日（水）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**＝①平成30年４月②５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＝①11月９日②16日いずれも金曜日午前９時30分～10時30分　**ところ**＝①市公民館②市民健康センター　**内容**＝身体測定、食事・発育・育児相談　**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＝11月22日（木）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＝11月22日（木）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**＝離乳食の作り方･すすめ方、育児について　**対象**＝おおむね７～８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

ぱくぱく幼児食教室

とき＝11月27日（火）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**＝離乳食完了期の進め方について、幼児食の試食　**対象**＝１～１歳３カ月児の第１子とその保護者　**定員**＝16人（申込順）　**持ち物**＝母子健康手帳、手拭き、飲み物　**申込方法**＝電話で担当へ

４カ月児健康診査

とき＝11月20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７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するので、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**＝対象者に個別通知　**ところ**＝指定医療機関　**対象**＝平成29年４月生まれ

◆歯科　**とき**＝11月14日・21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３月生まれ

２歳児歯科健康診査

とき＝11月28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10月生まれ　**申込方法**＝個別通知に記載

３歳６カ月児健康診査

とき＝11月13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５月生まれ　**持ち物**＝個別通知に記載

健康相談

とき＝11月12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**＝尿検査、身体・血圧・体脂肪測定、健康相談、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

肺がん・前立腺がん施設検診

○**実施期間**　▽**肺がん**＝11月30日まで▽**前立腺がん**＝12月末日まで（医療機関によって異なる）
○**対　象**　▽**肺がん**＝４月１日現在40歳以上の方▽**前立腺がん**＝４月１日現在50歳以上の男性
○**受診料**　各千円（受診時に医療機関へ支払い）
※後期高齢者医療制度加入者は、受診料が免除されるので医療機関で保険証を提示してください。
※市民税非課税世帯の方は、受診前に必ず担当へ免除確認の連絡をしてください。
○**受診方法**　５月に郵送した検診の通知を直接指定医療機関へ（通知を紛失した場合は保険証や身分証明書を持参）
※市への申し込みは不要です。

担当　健康づくり課
☎046(252)7995　FAX046(255)3550

かんたん料理で健康づくり

生活習慣病予防のための講話や簡単にできる料理の紹介と試食を行う講座を開催します。
○**と　き**　12月５日（水）午前10時～正午
○**ところ**　市民健康センター
○**定　員**　20人（申込順）
○**参加費**　300円
○**持ち物**　筆記用具
○**申込方法**　11月28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　FAX046(255)3550

救急診療　担当　医療課　☎046(252)7295　FAX046(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の問い合わせ先　FAX119
※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。

～動いて笑ってリフレッシュ～　心の健康講座

呼吸法、緊張と緩和を意識した運動、笑顔により生まれるリラックス効果で免疫力を高め、心身をリフレッシュする講座を開催します。
○**と　き**　11月26日（月）午前10時～11時30分、12月３日（月）午前10時～11時30分･12日（水）午後２時～３時30分（全３回）
○**ところ**　サニープレイス座間多目的室
○**対　象**　運動に支障のない方
○**定　員**　40人（多数抽選）
○**参加費**　無料
○**持ち物**　筆記用具、タオル、飲み物、運動のできる服装・靴（更衣室なし）
○**保　育**　２歳以上の未就学児（申込順）
※講座申込時にお申し込みください。
○**申込方法**　11月16日（金）までに氏名､住所､電話番号、年齢を明記し、電話、ファクスまたは直接担当へ（市ホームページから電子申請可）

担当　健康づくり課
☎046(252)7995　FAX046(255)3550