



# 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=10月25日(木)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4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

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週の方と夫  
参加費=300円(テキスト代) 持ち物=母子健康手帳、筆記用具 申込方法=11月2日(金)までに電話で担当へ

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歳くらいまで)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

### ハローベビークラス(母親父親教室)

とき	内容
11月5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
11月9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
11月16日(金) 午後2時~4時	出産のイメージをつけよう
11月17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

### 育児相談

とき=10月19日(金)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=身体測定と食事・育児の相談 持ち物=母子健康手帳 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の栄養士・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) 申込方法=電話で担当へ



### ぴよぴよ・チェリー教室

とき=10月24日(水)午前10時~11時30分 ところ=市民健康センター

### 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の問い合わせ先 ☎119  
※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。

### ストップ「メタボ」

#### ~今日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。運動をしやすい服装でご参加ください。

- とき=11月19日(月)、12月7日(金) いずれも午前9時30分~11時30分(全2回)。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)
- 申込方法=11月16日(金)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、受診料、対象者などについては表2をご覧ください。「乳がん・子宮がん検診無料クーポン券」が届いた方は、検診当日に必ず持参してください(持参しないと受診料がかかります)。

○申込方法 11月9日(金)~16日(金)に、電話または直接担当へ(ファクスでの申込不可)

#### 【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



表1 日程、場所、受付時間

検診日	検診場所	検査当日の受付時間
12月5日(水)	東地区文化センター	午前10時~10時15分、午前11時~11時15分、午後1時~1時15分、午後2時~2時15分
12月8日(土)・13日(木)・20日(木)	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
12月25日(火)	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 検査内容、対象者など

	乳がん集団検診(40歳代)	乳がん集団検診(50歳代)	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(けい部)
対象(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

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

### スカイアリーナ座間スポーツ教室

平成31年1月~3月に開催するスポーツ教室は以下の通りです。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。



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

○申込方法 往復はがきに講座名などを明記し10月31日(水)までに〒252-0011相武台1-47-1スカイアリーナ座間宛てに郵送(当日消印有効)または11月8日(木)以降に電話で担当へ(多数抽選) ※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