



# 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

## 乳幼児応急手当講習会

乳幼児～児童に特化した救命救急講習を実施します。育児中の方や、子どもに接する機会のある方はぜひご参加ください。

- とき 10月18日(木)午後1時30分～4時30分
  - ところ サニープレイス座間
  - 内容 心肺蘇生、応急手当(止血法、切り傷・やけど対応)
  - 定員 50人
  - 参加費 無料
  - 保育 10人(申込順)  
※電話または直接問い合わせ先へ。
  - 申込方法 電話または直接問い合わせ先へ
  - 問い合わせ先 市社会福祉協議会ファミリー・サポート事務局☎046(266)2003
- 担当 子ども育成課  
☎046(252)7969 ☎046(255)5080

## 目指せ 骨元気

骨健康度測定と、保健師・栄養士による結果説明などを行います。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有り)。

- とき 10月9日(火)午前9時30分・10時・10時30分(時間指定不可)
  - ところ 市公民館
  - 対象 20歳以上の方で、1年以内に一度も骨健康度を測ったことのない方(骨に関し医療機関受診中(内服中)の方を除く)
  - 定員 各10人(申込順)
  - 参加費 300円(資料代)
  - 持ち物 筆記用具
  - 申込方法 9月18日(火)～10月4日(木)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

## 放置しないで高血糖 ～血糖値が気になる方へ～

糖尿病の発症・重症化予防のために必要な食事や運動など、日頃の生活習慣を見直すコツについての教室を開催します。

- とき 10月30日(火)午前10時～11時30分、11月6日(火)午前10時～正午(全2回)
  - ところ 市民健康センター
  - 内容 講義および料理カードを使ったシミュレーション、試食(2回目)など
  - 定員 24人(申込順)
  - 参加費 500円
  - 持ち物 筆記用具、直近の健診結果
  - 申込方法 10月23日(火)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

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

## BCG接種

とき=9月27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3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

## 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

## ぴよぴよ・チェリー教室

とき=9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)、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



## 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。

## 高齢者のインフルエンザの 予防接種

- 接種期間 10～12月(ワクチンの準備状況で開始日に変更有り)
  - 接種場所 市で指定している医療機関  
※市指定医療機関以外での接種は全額自己負担となります。ただし、市が認める特別な事情がある方は助成がありますので詳しくは担当へご相談ください。
  - 対象 市に住民登録があり、65歳以上または心臓・腎臓・呼吸器機能で身体障害者1級に該当する60～64歳の方
  - 費用 自己負担金1,700円(世帯全体が非課税の方は800円、生活保護受給者は無料)
  - 持ち物 健康保険証  
※インフルエンザの予防接種は義務ではありません。接種の必要性や副反応などをよく理解した上で接種してください。気になる場合は、接種前に医師や担当へご相談ください。
- 担当 健康づくり課  
☎046(252)7225 ☎046(255)3550



## 健康ウォーキング2018秋 秋の公園めぐり～海老名・綾瀬方面～

- 市では、楽しみながら健康増進および体力づくりを行うウォーキングイベントを開催します。歩きやすい運動靴でご参加ください。
  - とき 10月20日(土)午前8時50分～9時10分受け付け(雨天中止)▽一日コース(光陵公園、東柏ヶ谷近隣公園 約13キロメートル)＝午後3時まで▽半日コース(北部公園、目久尻川沿い 約6.3キロメートル)＝正午まで  
※中止の問い合わせは、当日午前7時30分～8時に電話で担当へ。
  - ところ 市役所集合・解散
  - 対象 市内在住・在勤・在学者(小学4年生以下は保護者同伴)
  - 定員 各コース100人(申込順)
  - 持ち物 昼食(半日コースは不要)、飲み物、雨具、敷物、健康保険証など
  - 参加費 無料
  - 申込方法 10月5日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
- 担当 スポーツ課  
☎046(252)8177 ☎046(255)3550