



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 (通話料無料)
※つながらない場合は☎03(5524)8500へ、
聴覚障がい者は専用ファクス☎03(3562)8435へ
(通話・通信料発着者負担)。
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 = 4月16日(月)・26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29年10月生まれ(対象者に個別通知)と対象月に受けられなかった1歳未満児

ハローベビークラス(母親父親教室)

とき = 5月①12日②19日③26日④6月2日いずれも土曜日午前9時30分～11時30分(④は午前11時45分まで) ところ = 市民健康センター 内容 = ①妊娠中に知っておきたいこと、歯のケア②体重管理のこつ、骨とカルシウム③出産のイメージをつけよう④赤ちゃんの沐浴、妊婦疑似体験 対象 = 初産で妊娠18～35週の方と夫 受講料 = 300円(テキスト代) 申込方法 = 5月11日(金)までに電話で担当へ

を保健師や助産師と語り合う 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、子どもに必要なもの(おむつ、ミルクなど) 申込方法 = 電話で担当へ

赤ちゃん教室

とき = 5月21日(月) 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 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



デング熱・ジカ熱の予防

頭痛や発熱を引き起こす、デング熱やジカウイルス感染症(ジカ熱)は、市内にも多く生息するヒトスジシマカなどの蚊を媒介して発症します。ジカウイルスは母体から胎児への垂直感染を起こすことがあり、先天性障害を起こす可能性があるといわれています。

蚊が多くいる場所で活動する際は、肌の露出を控え、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されないようにしましょう。

また、蚊の発生源となる小さな水たまりなどを作らないようにしましょう。

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

施設検診受診確認票

がん検診など、受診可能な検診が確認でき、受診の際に使用する「施設検診受診確認票」を5月中～下旬に対象者へ送付します。

75歳以上の方は、「後期高齢者健康診査の健康診査票と受診券」に同封して送付します。

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

認知機能・体力測定会

介護予防と健康状態の確認を目的として、脳の健康度や体力測定などを行う「認知機能・体力測定会」を行います。

動きやすい服装でご参加ください。

○とき 5月10日・17日いずれも木曜日①午前10時～正午②午後2時～4時、5月14日・21日いずれも月曜日③午前10時～正午④午後2時～4時

○ところ ①相模が丘コミュニティセンター ②東原コミュニティセンター③④市民健康センター

○対象 65歳以上の市内在住者 ※物忘れが気になる方にお勧めします。

○定員 30人(多数抽選)

○参加費 無料

○申込方法 4月27日(金)までに希望の日時(①～④)を電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 ☎046(252)8238

メタボリックシンドローム予防教室 ストップメタボ

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や基礎体力をつける体操の紹介などを行います。

運動しやすい服装でご参加ください。

○とき 5月17日(木)、6月25日(月)いずれも午前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 多目的ホール

○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 5月15日(火)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



無くそう「食品ロス」

まだ食べられるにもかかわらず捨てられている食品を「食品ロス」といいます。

世界では、栄養不足が原因で5歳になる前に命を落とす子どもが年間500万人いる中、食品生産量の3分の1に当たる約13億トンが毎年破棄されており、大きな問題となっています。

日本では、世界の食料援助量の2倍に当たる500～800万トンの食品ロスが毎年発生していると推計されています。

「不必要な食材の購入を控え、外食では食べ切れる分だけ注文する」「賞味期限と消費期限の違いを理解する」「食材の破棄する部分を減らすように工夫する」など、一人一人が食品ロスを無くす意識を持ちましょう。

担当 資源対策課 ☎046(252)7985 ☎046(252)7616

