



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・通信料発信者負担)。
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

育児相談

とき=2月23日(金)午前9時30分~10時30分
ところ=市公民館 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

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や保健師へ
の相談 持ち物=健康手帳(持っていない方は当
日発行) 申込方法=電話で担当へ

目指せ!骨☆元気

- とき ①3月12日(月)午前9時30分・
午前10時・午前10時30分②3月15日(木)
午後1時30分・午後2時・午後2時30分(時
間指定不可)
- ところ ①市民健康センター②北地区文化
センター
- 内容 骨健康度測定、測定結果説明、生
活や栄養の話
※素足で測定しますので、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があ
りますので、あらかじめご了承ください。
- 対象 1年以
内に一度も骨密
度を測定したこ
とがない20歳以
上の方(骨に関
し医療機関受診・
内服中の方を除
く)
- 定員 各10人
(申込順)
- 費用 300円(資料代)
- 持ち物 筆記用具、健康手帳(持ってい
ない方は当日発行)
- 申込方法 ①は3月8日(木)まで②は3
月13日(火)までに電話または直接担当へ



担当 健康づくり課
☎046(252)7225 ☎046(255)3550

健康度見える化コーナー (未病センターざま)

- 市では、気軽に自分の健康状態を知ること
ができるように、「健康度見える化コーナー」
を開設しています。
- 同コーナーでは、5種類の機器を使い、体
組成、血圧、血管年齢、骨健康度、脳年齢な
どを測定することができます。
- 利用時間 午前9時~午後4時30分(土曜・
日曜日、祝・休日を除く)
 - ところ 市民健康センター
 - 費用 無料

担当 健康づくり課
☎046(252)7225 ☎046(255)3550

ぴよぴよ・チェリー教室

とき=3月5日(月)午後1時30分~3時 ところ=
市民健康センター 内容=子育ての悩みなど
を保健師や助産師と語り合う 対象=1歳ぐら
いまでの2,500グラム未満で生まれた乳児および双子
以上の多胎児とその家族 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

BCG接種

とき=2月16日(金)・26日(月)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8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

ハローベビークラス(母親父親教室)

とき (受け付けは開始10分前まで)	内容
3月3日(土) 午前9時30分~11時30分	妊娠中に知っておきたいこ と、歯のケアについて
3月10日(土) 午前9時30分~11時30分	体重管理のこつ、骨とカル シウムについて
3月17日(土) 午前9時30分~11時30分	出産のイメージをつけよう
3月24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

ところ=市民健康センター 対象=初産で妊娠18
~35週の方とその夫 費用=300円(テキスト代)
持ち物=母子健康手帳、筆記用具 申込方法=3
月2日(金)までに電話で担当へ

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)
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、お間違えのないようご注意ください。

おいしく減塩できるレシピ

食塩の取り過ぎは高血圧を引き起こしやす
く、生活習慣病の原因になるといわれていま
す。調味料を使わないようにしたり、汁物を
1日1回以内にしたるなど、少しの心掛
けで減塩することができます。

レモンを生かし調味料を減らした減塩レシピ わかめのさっぱりあえ

- (1) 乾燥ワカメ4グラムを水で戻し、
熱湯をかけ水気をよく切る
- (2) 長ネギ20グラムを千切りにし、水
にさらし水気を切る
- (3) レモン薄切り1枚、しょうゆ小さ
じ半分、レモン汁小さじ半分、すりごま
(白) 大さじ半分、ツナ35グラムを合わ
せ、(1)(2)とあえる
- (4) 器に盛り、すりごま(白)をかける
(食生活改善推進団体ひまわり会提供)

担当 健康づくり課
☎046(252)7225 ☎046(255)3550

手話講座(初級・中級)

市と市聴覚障害者協会で
は、手話講座(初級・中級)
を開催します。手話を覚え
たい方、耳が聞こえない方
と会話をしたい方の参加を
お待ちしております。



- とき 4月12日~平成31年3月14日毎週
木曜日午後7時30分~9時(全45回。5月
26日(土)のみ外部施設見学)
- ところ 北地区文化センター
- 内容 自己紹介や日常会話などの簡単な
手話表現を学ぶ
- 対象 市内在住の高校生以上で手話学習
が初めての方
- 定員 20人(申込順)
- 費用 3,240円(テキスト代)
- 申込方法 3月1日(木)まで電話、ファ
クスまたは直接担当へ

担当 障がい福祉課
☎046(252)7978 ☎046(252)7043