



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=①11月6日(月)②15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29年4月生まれ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=11月10日(金)午前9時30分～10時30分受け付け 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

赤ちゃん教室

とき=11月28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28日(火)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=12月5日(火)午前10時～11時30分(受け付けは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(試食あり) 対象=1～1歳3か月児の第1子とその保護者 定員=16人(申込順) 持ち物=母子健康手帳 申込方法=電話で担当へ

4カ月児健康診査

とき=11月21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29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28年4月生まれ
◆歯科 とき=11月8日・15日いずれも水曜日午前9時30分～10時30分 ところ=市民健康センター 対象=平成28年3月生まれ

2歳児歯科健康診査

とき=11月22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27年10月生まれ 申込方法=個別通知に記載

3歳6か月児健康診査

とき=11月14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26年5月生まれ 持ち物=個別通知に記載

健康相談

とき=11月13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



「ストップ!メタボ きょうから始める運動習慣」

- とき 11月28日(火)、12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。全2回)
 - ところ 市民健康センター
 - 内容 講義、ウォーキングの基本、基礎体力をつける体操など
 - 講師 健康運動指導士
 - 対象 74歳以下で両日参加可能な方
 - 定員 30人(申込順)
 - 持ち物 健康手帳(持っていない方は当日発行)、筆記用具、運動できる服装・靴、飲み物
 - 申込方法 11月24日(金)までに電話またはファクスで担当へ(ファクス申し込みの方はファクス番号を明記)
- 担当 健康づくり課
☎046(252)7225 ☎046(255)3550

「ステキに笑顔! 体幹トレーニング教室」

- 健康運動指導士が教える体幹トレーニング教室を開催します。心身共にリフレッシュしませんか。
- とき 11月27日(月)午前10時～11時30分、12月6日・13日いずれも水曜日午後2時～3時30分(全3回)
 - ところ サニープレイス座間(総合福祉センター) 多目的室
 - 対象 運動に支障がない方
 - 定員 40人(多数抽選)
 - 参加費 2千円(3回分。返金不可)
 - 持ち物 筆記用具、タオル、飲み物、運動のできる服装・靴
 - 保育 有り(無料。2歳以上の未就学児)
 - 申込方法 11月10日(金)までに、氏名、住所、電話番号、年齢を電話、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 ☎046(255)3550

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	(市民健康センター1階)	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。

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(医療機関により異なる)
- 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医療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月に送付した検診の通知を直接指定医療機関へ持参(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)7225 ☎046(255)3550