



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・通信用料発信者負担）。
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

BCG接種

とき＝8月9日（水）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1月生まれ（対象者には個人通知）

ストップ！メタボ ～きょうから始める運動習慣～

- とき 8月24日（木）、10月6日（金）
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
 - 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、運動できる服装と靴、飲み物
 - 申込方法 8月22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

ヘルスセミナー第1弾 「改めて知ろう身近な病気・乳がん」

- とき 8月29日（火）午前10時～正午（受け付けは午前9時30分～）
 - ところ 市民健康センター 多目的ホール
 - 内容 乳房の仕組み・がんについて、自己触診法についてなど
 - 講師 相模台病院外科部長・医師 坂本いづみさん、ピンクリボンアドバイザー 藤原緑さん
 - 定員 60人（申込順）
 - 参加費 無料
 - 持ち物 筆記用具
 - 申込方法 8月28日（月）までに電話またはファクスで担当へ
- 担当 健康づくり課
☎046(252)7225 ☎046(255)3550

座間市健康水中ウォーキング

- とき 8月28日（月）・30日（水）、9月1日（金）・4日（月）・6日（水）・8日（金）午後1時30分～2時30分（全6回。初回は午後1時～）
 - ところ 協栄スイミングクラブ座間（座間2-239）
 - 内容 水中を歩きながら腕や足の運動をし、足腰を強くするとともに、風邪などをひきにくい体にする
 - 対象 市内在住・在勤者
 - 定員 50人（申込順）
 - 参加費 無料
 - 持ち物 水着、水泳帽子、バスタオル、ロッカー代100円（使用後返金）
 - 申込方法 8月18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

と対象月に受けられなかった1歳未満児

育児相談

とき＝8月4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、食事・発育・育児の相談
持ち物＝母子健康手帳
参加方法＝直接会場へ

4カ月児健康診査

とき＝8月8日（火）午後0時30分～1時30分
ところ＝市民健康センター
対象＝平成29年4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。対象者には個人通知をするので、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＝対象者に通知 ところ＝指定医療機関 対象＝平成28年1月生まれ
- ◆歯科 とき＝8月9日・23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27年12月生まれ

2歳児歯科健康診査

とき＝8月30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7月生まれ
持ち物＝個別通知に記載

3歳6カ月児健康診査

とき＝8月1日（火）午後1時～2時 ところ＝市民健康センター
対象＝平成26年2月生まれ
持ち物＝個別通知に記載

ぱくぱく幼児食教室

とき＝8月29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＝離乳食完了期の進め方について、幼児食の試食
対象＝1歳～1歳3カ月児（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＝電話予約

健康相談

とき＝8月21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、身体測定、血圧測定、体脂肪測定と相談、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

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。

妊婦歯科健康診査を受けましょう

妊娠中は女性ホルモンの急激な増加や食事・睡眠・生活リズムの変化、唾液量の減少などにより、虫歯や歯肉炎が発生しやすくなります。市では、妊婦歯科健康診査を実施しているので、受診しましょう。受診券は妊婦健康診査費用補助券の冊子内にあります。

- 受診時期 妊娠16～27週に1回
- 自己負担金 1回500円
- 診査科目 歯の状況、虫歯菌検査、歯周疾患関連の検査など
- 協力歯科医療機関 受診券の裏面に記載



担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550