



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

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・保健師に相談 持ち物=健康手帳(持っていない方は当日発行) 申込方法=電話予約

BCG接種

とき=①5月2日(火)②15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=①平成28年10月生まれ②平成28年11月生まれ(対象者には個人通知)と対象月に受けられなかった1歳未満児

育児相談

とき=5月12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=5月16日(火)午後0時30分~午後1時30分 ところ=市民健康センター 対象=平成29年1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27年10月生まれ

◆歯科 とき=5月10日・17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9月生まれ

2歳児歯科健康診査

とき=5月24日(水)午後1時~2時受け付け ところ=市民健康センター 内容=歯科健診、育児相談、予防処置(希望者のみで有料)など 対象=平成27年4月生まれ 持ち物=母子健康手帳、歯ブラシ



3歳6カ月児健康診査

とき=5月9日(火)午後1時~2時 ところ=市民健康センター 対象=平成25年11月生まれ 持ち物=母子健康手帳

ぱくぱく幼児食教室

とき=5月30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、離乳食の試食 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=①5月15日(月)②26日(金)いずれも午前9時30分~10時30分受け付け ところ=①市民健康センター②北地区文化センター 内容=身体・血圧・体脂肪測定、尿検査、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 ※①では、健康度見える化コーナーの測定を含めた相談を行います。気になる健診結果表があればお持ちください。

ストップ!メタボ

~きょうから始める運動習慣~

- とき 6月1日(木)、7月10日(月)いずれも午前9時30分~11時30分(全2回)
- ところ 市民健康センター
- 内容 ウォーキングの基本、基礎体力をつける体操など
- 講師 健康運動指導士など
- 対象 74歳以下で両日参加可能の方
- 定員 30人(申込順)
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、飲み物、運動できる服と靴、健康手帳(持っていない方は当日発行)
- 申込方法 5月30日(火)までに電話、ファクスまたは直接会場へ

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

目指せ!骨☆元気

- とき 5月22日(月)①午前9時30分②10時③10時30分(時間指定不可)
- ところ 市民健康センター
- 内容 骨健康度測定、測定後の結果説明と生活・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。
- 定員 ①~③各10人
- 対象 20歳以上の方で、一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)
- 参加費 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 5月18日(木)までに電話または直接会場へ

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎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	同上	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、お間違のないようご注意ください。

楽うま!ちゃちゃっとおかずづくり

- とき 5月23日(火)午前10時~正午
- ところ 市民健康センター
- 内容 生活習慣病予防のための講話、簡単にできる料理の紹介・試食
- 定員 20人(申込順)
- 費用 300円
- 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 電話、ファクスまたは直接会場へ

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

4・5月はチャレンジデー強化月間

5月31日(水)に開催するチャレンジデーに向けて日頃から運動する習慣をつけるために、4・5月を「チャレンジデー強化月間」とします。チャレンジデー本番に向けて、意識的に体を動かしましょう。



担当 スポーツ課 ☎046(252)8177 ☎046(255)3550