



# 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

### BCG接種

とき=①2月3日(金)②13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28年①7月生まれ②8月生まれ(対象者には個人通知します)と対象月に受けられなかった1歳未満児

### 4カ月児健康診査

とき=2月21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28年10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します

### 子どもと向き合う方法を学ぶ ～ボイズタウンCSP幼児版：紹介講座

ボイズタウン・コモンセンスペアレンティング®(CSP)は親向けに開発された育児プログラムです。子どもの良い行動を励ます、悪い行動を減らし代替行動を教えるといった援助技術を実践的に学びます。今回は2日間の紹介講座です。

- とき 2月21日・28日いずれも火曜日午前10時～正午
- ところ ハーモニーホール座間(市民文化会館)2階大会議室
- 対象 2日間出席でき、幼児のいる保護者または関心のある人
- 定員 30人(申込順)
- 費用 無料
- 申込方法 2月14日(火)までに氏名、住所、電話番号を電話で担当へ

※保育あり。詳しくは担当へ。  
担当 子ども政策課  
☎046(252)8026 ☎046(255)5080

### 目指せ!骨☆元気

- とき 2月28日(火)①午前9時30分②午前10時③午前10時30分(時間の指定は不可)
- ところ 市民健康センター
- 内容 骨密度測定、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。
- 対象 20歳以上の方で、ここ1年間で一度も骨密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)
- 定員 各10人
- 参加費 300円(資料代)
- 持ち物 筆記用具、健康手帳(持っていない方には当日発行)
- 申込方法 2月22日(水)までに電話で担当へ

担当 健康づくり課  
☎046(252)7225 ☎046(255)3550

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=対象者に通知します ところ=指定医療機関 対象=平成27年7月生まれ
- ◆歯科 とき=2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27年6月生まれ

### 2歳児歯科健康診査

とき=2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1月生まれ ※詳細は個別通知をご覧ください。

### 3歳6カ月児健康診査

とき=2月14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8月生まれ

※詳細は個別通知をご覧ください。

### ぴよぴよ・チェリー教室

とき=2月20日(月)午後1時30分～3時 ところ=市民健康センター 内容=日頃の子育ての悩みや出来事などを保健師や助産師と共に語り合う  
対象=1歳ぐらまでの2,500グラム未満で生まれた乳児、多胎児(双子以上)とその家族 持ち物=母子健康手帳、バスタオル1枚、おむつ、ミルクなど 申込方法=電話予約

### 健康相談

とき=2月20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=身体測定、尿検査、血圧測定、体脂肪測定と相談、禁煙相談(対象は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	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	消防テレホンサービス☎046(251)0119	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	消防テレホンサービス☎046(251)0119	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	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	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。

### 運動を始めよう ～メリハリBODYへの道

- とき 2月13日(月)午前9時30分～11時45分
- ところ 市民健康センター
- 内容 リラクゼーションストレッチ、体幹引き締め、コアトレーニングなど
- 講師 健康運動指導士
- 対象 今年度初めて参加する方
- 定員 30人(申込順)
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、運動できる服装と靴、健康手帳(持っていない方には当日発行)
- 申込方法 2月9日(木)までに電話で担当へ

担当 健康づくり課  
☎046(252)7225 ☎046(255)3550

### からだ年齢測定プログラム

- とき 2月20日(月)①午前10時②午前10時30分③午前11時(各回30分)
- ところ 市民健康センター多目的ホール
- 内容 体力診断と体力年齢の測定と結果に基づく相談と助言
- 定員 各回4人(申込順)
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、タオル、飲み物、運動ができる服装と靴
- 申込方法 2月17日(金)までに電話で担当へ

※本事業は、健康長寿への社会貢献のため『神奈川県公共型未病センター健康支援プログラム』の一環として(株)カーブスジャパンの協力により実施するものです。  
担当 健康づくり課  
☎046(252)7225 ☎046(255)3550