



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=9月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28年3月生まれ(対象者へ個人通知)と対象月に受けられなかった1歳未満児

育児相談

とき=9月16日(金)午前9時30分~10時30分
ところ=市民健康センター 内容=身体測定と食事・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

ぴよぴよ・チェリー教室

とき=9月26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歳ぐらいまでの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

目指せ!骨☆元気

- とき 10月7日(金) ①午前9時30分②午前10時③午前10時30分
 - 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
※素足で測定するので、脱ぎやすい靴下で参加してください。また、足が冷えていると測定できない場合があります。
 - 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(骨に関し医療機関に受診中(内服中)の方を除く)
 - 定員 各10人(申込順)
 - 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 10月5日(水)までに電話で担当へ(時間の指定はできません)
- 担当 健康づくり課
☎046(252)7225 ☎046(255)3550

運動を始めよう

~メリハリBODYへの道~

- とき 10月17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 10月14日(金)までに電話で担当へ
- 担当 健康づくり課
☎046(252)7225 ☎046(255)3550

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

ぱくぱく幼児食教室

とき=10月22日(土)午前9時30分~正午(受け付けは午前9時20分まで) ところ=市民健康センター
対象=幼児(3~4歳児)の保護者 内容=食生活についての話、簡単な調理実習 持ち物=エプロンと三角巾、布巾(2枚)、筆記用具
参加費=300円(材料費) 定員=20人(申込順)

申込方法=10月14日(金)までに電話または直接担当へ ※3~4歳児に限り、保育します(人数制限あり)。希望者は10月7日(金)までに電話で担当へ。

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

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	相模原南メディカルセンター(相模原市相模大野)	午前9時~11時45分、午後2時~4時30分
耳鼻咽喉科	☎042(756)9000	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~11時30分、午後1時30分~4時30分
婦人科・眼科	☎046(251)0119	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	☎046(251)0119	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。

高齢者インフルエンザの予防接種を開始

10月から高齢者のインフルエンザの予防接種を行います。インフルエンザの予防接種を受けることは、義務ではありません。接種の必要性や副反応などをよく理解し、不明点などは医師や担当に相談してから、受けてください。



- 接種期間 10月~12月最終診療日(ワクチンの準備状況により開始日の変更あり)
 - 接種場所 市が指定した医療機関(市ホームページまたは担当で確認できます) ※市が指定した医療機関以外での接種は全額自己負担となります。
 - 対象 座間市に住居登録がある65歳以上の方または60~64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能で身体障害者1級に該当する方
 - 費用 自己負担金1,700円(世帯全体が非課税の方は800円、生活保護受給者の方は免除) ※今年度から負担金が上がりました。
 - 持ち物 健康保険証
- 担当 健康づくり課
☎046(252)7225 ☎046(255)3550

平成29年4月 入学児童健康診断

学校名	受付日時
立野台小学校	10月19日(水)午後1時30分~2時
相模野小学校	10月25日(火)午後1時30分~2時
相武台東小学校	10月27日(木)午後1時45分~2時15分
中原小学校	10月27日(木)午後2時10分~2時40分
ひばりが丘小学校	10月28日(金)午後1時30分~2時
座間小学校	11月8日(火)午後1時30分~2時
入谷小学校	11月9日(水)午後1時30分~2時
旭小学校	11月9日(水)午後1時45分~2時15分
栗原小学校	11月17日(木)午後1時30分~2時
相模が丘小学校	11月24日(木)午後1時30分~2時
東原小学校	12月8日(木)午後1時30分~2時

- 内容 内科・歯科医師による診察他
 - 対象 平成22年4月2日~平成23年4月1日生まれの方
※対象者には事前に通知しますので、10月7日(金)までに通知が届かない場合は担当へご連絡ください。
 - 持ち物 健康診断通知書(就学時健康診断票、帽子サイズ票)、上履き・スリッパなど、履物入れ、筆記用具
 - 服装 簡単に着脱できる服装
- 担当 学校教育課
☎046(252)8749 ☎046(252)4311