



# 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・通送料発信者負担)。

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4日(木)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1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=8月5日(金)午前9時30分~10時30分受付 ところ=市民健康センター  
内容=身体測定と食事・発育状態・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2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しますので、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1月生まれ  
◆歯科 とき=8月10日・24日いずれも水曜日午

### 運動を始めよう

#### ~メリハリBODYへの道~

- とき 9月5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、健康手帳(持っていない方は当日発行)、運動できる服装と靴
  - 申込方法 9月2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

### 妊婦健康診査を受けましょう

妊婦健康診査(妊婦健診)は母親と赤ちゃんの健康を守り、妊娠が順調か確認するためのものです。市では費用の一部(14回分)を補助しています。医師に妊娠の診断を受けたら、母子健康手帳の交付(平成27年4月から健康づくり課のみで交付)を受け、その際に妊婦健診の補助券を受け取ってください。  
第2・4土曜日午前中も母子健康手帳の交付を行っています。詳しくは担当へお問い合わせください。

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

前9時30分~10時30分 ところ=市民健康センター  
- 対象=平成26年12月生まれ

### 2歳児歯科健康診査

とき=8月31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26年7月生まれ ※詳細は個別通知を参照

### 3歳6カ月児健康診査

とき=8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2月生まれ  
※詳細は個別通知を参照。

### 赤ちゃん教室

とき=8月30日(火)午前10時~11時30分(受け付けは午前9時50分まで) 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(これから離乳食を始める赤ちゃん)  
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=電話予約



### もぐもぐ教室

とき=9月6日(火) 受付時間=午前9時15分~9時45分(教室は午前11時30分ごろまで) ところ=市民健康センター  
内容=離乳食のすすめ方、子どもの発達について 対象=おおむね生後7~8カ月児とその保護者(離乳食が2回食の赤ちゃん) 定員=20人(申込順) 持ち物=母子健康手帳、ティースプーン、抱っこひもなど  
申込方法=電話予約

### 健康相談

とき=8月15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 申込方法=直接会場へ

### 健康度見える化コーナー(未病センターさま)測定会

とき=8月15日(月)午前10時・10時30分・11時  
ところ=市民健康センター 募集人数=各5人  
申込方法=8月12日(金)までに電話で担当へ

### 救急診療

担当 医療課 ☎046(252)7295 ☎046(252)7043

◆休日(日曜日・祝日)昼間(お盆期間の平日昼間は診療を行っていません)

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	☎042(756)9000	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30分、午後1時30分~4時30分
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。

### 家庭で注意したい食中毒とその対策

鎌倉女子大学家政学部教授 吉田啓子さんを講師に迎え、食中毒予防についての講話を行います。

- とき 9月8日(木)午前10時~正午
- ところ 市民健康センター
- 定員 30人(多数抽選)
- 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 8月25日(木)までに電話で神奈川保健福祉局生活衛生部生活衛生課☎045(210)4940へ

担当

#### 食中毒予防キャンペーン

8月1日(月)~7日(日)は食中毒予防週間です。次のことに注意して、食中毒を予防しましょう。

- こまめに手を洗う
- 食品は十分に加熱する
- 調理器具は清潔にする

また、8月3日(水)午後2時から「ビックヨーサン座間ひばりが丘店」でリーフレット配布、クイズ(景品付き)、食品衛生相談コーナーなどキャンペーンを開催します。

健康づくり課 ☎046(252)7995 ☎046(255)3550