



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=①7月4日(月)②13日(水)いずれも午後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27年12月生まれ②平成28年1月生まれ(対象者には個人通知) ※対象月に受けられなかった1歳未満児はどちらの日程でも受診できます。

育児相談

とき=①7月8日(金)②15日(金)いずれも午前9時30分~10時30分受け付け ところ=①東地区文化センター②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

赤ちゃん教室

とき=7月22日(金)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(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

4カ月児健康診査

とき=7月26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3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、母子健康手帳をお持ちになり受診してください。

気をつけよう熱中症

今年も暑い夏が始まり、熱中症に注意が必要になります。熱中症は、野外だけでなく屋内でも発症し、命にかかわる場合もあります。

【熱中症を防ぐポイント】

1. 外出するときは、帽子や日傘などで直射日光を避ける
2. 屋外で活動するときは、こまめに休み、スポーツドリンクなどで水分を補給する また、屋内などで動いていないときも水分補給をする
3. 部屋の中は風通しを良くし、高温多湿にならないようにする
4. 暑い場所では、長時間の作業やスポーツなどは避ける
5. 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりをする

【熱中症かと思ったら】

1. 涼しい日陰や冷房の効いた場所へ移動する
2. 衣服を緩めて体を冷やす
3. 冷やしたタオルなどを脇の下、足の付け根に当て、体を冷やす
4. スポーツドリンクや薄い食塩水などの少量を数回に分けて飲む

※熱中症と思われる方の反応が鈍いときなどは、すぐに救急車を呼びましょう。

担当 健康づくり課 ☎046(252)7995 ☎046(255)3550

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26年12月生まれ

◆歯科 とき=7月13日・20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26年11月生まれ

2歳児歯科健康診査

とき=7月27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6月生まれ(詳細は個別通知します)

3歳6カ月児健康診査

とき=7月12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1月生まれ(詳細は個別通知します)

ぴよぴよ・チェリー教室

とき=7月19日(火)午後1時30分~3時 ところ=市民健康センター

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歳位までの2,500グラム未満で生まれた乳児または多胎児(双子以上)とその家族 持ち物=母子健康手帳、バスタオル、おむつ、ミルクなど 申込方法=電話予約

健康相談

とき=7月19日(火)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



個別健康相談

とき=随時 ところ=市民健康センター 内容=健康全般について、栄養士・保健師による相談 対象=どなたでも 申込方法=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

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(255)9933	休日急患センター(市民健康センター1階)	午前9時~正午、午後2時~5時(診療時間)

◆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、お間違い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 7月11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 7月8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

光化学スモッグなどの発生にご注意を

「光化学スモッグ」は、工場や自動車などの排出ガスに含まれている窒素酸化物や揮発性有機化合物が紫外線を受けて光化学反応を起こし、汚染物質(光化学オキシダント)を生成することにより発生し、のどや目に痛みを引き起こすことがあります。注意報が発令されたときは、駅や学校などに黄色い看板を掲示し、防災無線と緊急情報いさまメールで皆さんに注意を呼びかけますので、屋外での激しい運動は控えましょう。また、微小粒子状物質(PM2.5)も県から高濃度予報などを受信した場合、防災無線と緊急情報いさまメールでお知らせしますので、不要不急の外出を控え屋外での激しい運動は控えましょう。

担当 環境政策課 ☎046(252)8214 ☎046(257)7743