



# 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

### 4カ月児健康診査

とき=5月17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28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しますので、事前に医療機関へ電話連絡し、母子健康手帳を持参してください。

### 1歳6カ月児健康診査

◆内科 とき=対象者へ通知 ところ=指定医療機関 対象=平成26年10月生まれ  
◆歯科 とき=5月11日・18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9月生まれ

### 2歳児歯科健康診査

とき=5月25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、予防処置(希望者のみで有料)と育児相談など 対象=平成26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10日(火)午後1時~2時 ところ=市民健康センター 対象=平成24年11月生まれ  
持ち物=母子健康手帳

### 赤ちゃん教室

とき=5月24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(これから離乳食を始める赤ちゃん)とその保護者 定員=30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



### 育児相談

とき=①5月13日②20日いずれも金曜日午前9時30分~10時30分 ところ=①市公民館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

### 健康度見える化コーナー(未病センターざま)測定会

○とき 5月16日(月)午前10時~10時30分~11時~  
○ところ 市民健康センター  
○定員 各回10人  
○申込方法 5月13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

### BCG接種

とき=5月6日(金)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27年10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

### 健康相談

とき=①5月16日(月)②27日(金)いずれも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=身体測定、尿検査、血圧測定、体脂肪測定と相談、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

### 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		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	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	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、お間違のないようご注意ください。

### おいしい減塩 ~すべての生活習慣病は腎臓に通ず~

- とき 6月3日(金)午前10時~11時30分、6月10日(金)午前10時~正午(全2回)
- ところ 市民健康センター
- 内容 食品の塩分量把握、減塩の工夫、試食など  
※タンパク・カリウム制限のある方は試食できない場合があります。詳しくは担当へお問い合わせください。
- 参加費 500円
- 定員 30人(申込順)
- 持ち物 健康手帳(持っていない方には当日発行)、筆記用具、最近の健診結果
- 申込方法 5月27日(金)までに電話または直接担当へ



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

### 目指せ!骨☆元気

- とき 5月23日(月)午前9時30分~10時~10時30分~
- ところ 市民健康センター
- 内容 骨密度測定(脱ぎやすい靴下で参加)、結果説明と生活・栄養の話  
※足が冷えていると測定できない場合があります。
- 対象 最近一年間で一度も骨密度を測ったことのない20歳以上の方(骨について医療機関受診中(内服中)の方は対象外)
- 定員 各10人
- 参加費 300円(資料代)
- 持ち物 健康手帳(持っていない方には当日発行)、筆記用具
- 申込方法 5月2日(月)~19日(木)に電話で担当へ



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