



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=①7月4日(水) ②13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=①平成29年12月生まれ②平成30年1月生まれ(対象者には個別通知)と対象月に受けられなかった1歳未満児

育児相談

とき=①7月6日②13日いずれも金曜日午前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・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=7月24日(火) 午後0時30分～1時30分受け付け ところ=市民健康センター 対象=平成

30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。対象者には個別通知をしますので、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。

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28年12月生まれ

◆歯科 とき=7月11日・18日いずれも水曜日午前9時30分～10時30分受け付け ところ=市民健康センター 対象=平成28年11月生まれ

2歳児歯科健康診査

とき=7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 対象=平成28年6月生まれ 持ち物=個別通知に記載

3歳6カ月児健康診査

とき=7月10日(火) 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 持ち物=個別通知に記載

健康相談

とき=7月9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(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・保健師へ相談 申込方法=電話で担当へ



目指せ 骨元気

骨健康度測定と、保健師・栄養士による結果説明などを行います。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有り)。

- とき 7月17日(火) 午前9時30分・10時・10時30分(時間指定不可)
- ところ 北地区文化センター
- 対象 20歳以上の方で、一年以内に一度も骨健康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(申込順)
- 参加費 300円(資料代)
- 持ち物 筆記用具
- 申込方法 7月2日(月)～12日(木)に電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

普通救命講習

- とき 7月8日(日) 午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時15分から)
- ところ 消防庁舎4階救命講習室(相武台1-48-1)
- 内容 応急手当の重要性についての説明、人工呼吸、胸骨圧迫、自動体外式除細動器(AED)の使用、大出血時の止血法習得
- 対象 市内在住・在勤・在学者(中学生以上)
- 定員 20人(申込順)
- 持ち物 筆記用具
- 申込方法 電話、ファクスまたは直接担当へ

※子ども連れでの受講はできません。
※会場へは公共交通機関でお越しください。

担当 消防管理課 ☎046(256)2214 ☎046(256)2215

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・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、お間違のないようご注意ください。

熱中症にご注意を

熱中症は、野外だけでなく屋内でも発症し、命にかかわる場合があります。以下のことに注意して熱中症を防ぎましょう。

【熱中症を防ぐポイント】

- 外出するときは、帽子や日傘などで直射日光を避ける。
- 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。
- 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。
- 暑い場所では、長時間の作業やスポーツなどは避ける。
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりをする。

- 【熱中症かなと思ったら】
- 涼しい日陰や冷房の効いた場所へ移動する。
- 衣服を緩めて体を冷やす。
- 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。
- 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。
- ※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)7225 ☎046(255)3550