



# 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 FAX03(3562)8435  
※ファミリー・ケア・ネットワーク (https://familycare.sociohealth.co.jp/) から「WEB健康相談」を利用できます。6桁の番号には「867860」と入力してください。  
担当 医療課 ☎046(252)7295 FAX046(252)7043

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 FAX046(255)3550

### 育児相談

とき=6月18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、バスタオル 申込方法=電話で担当へ

### 4カ月児健康診査

とき=6月15日(火) ところ=市民健康センター  
対象=令和3年2月生まれ 持ち物・受付時間=対象者に個別通知

### 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=令和元年11月生まれ

◆歯科 とき=6月9日・16日いずれも水曜日 ところ=市民健康センター 対象=令和元年10月生まれ 持ち物・受付時間=対象者に個別通知

### 2歳児歯科健康診査

とき=6月23日(水) ところ=市民健康センター  
内容=歯科健診、予防処置と育児相談など(予防処置は希望者のみで有料) 対象=令和元年5月生まれ 持ち物・受付時間=対象者に個別通知

### 3歳6カ月児健康診査

とき=6月8日(火) ところ=市民健康センター  
対象=平成29年12月生まれ 持ち物・受付時間=対象者に個別通知

### 健康相談

とき(受付時間)=6月21日(月) ①相談・測定=午前9時20分~9時30分、午前9時50分~10時、午前10時20分~10時30分 ②測定のみ=午前9時35分~9時40分、午前10時5分~10時10分 ところ=市民健康センター 定員=各回①2人②3人 内容=▽相談=健康相談、栄養相談、禁煙相談(対象は1カ月以内に禁煙を始めたい方) ▽測定=体組成、血圧、骨健康度、血管年齢の測定 持ち物=健康手帳 申込方法=電話で担当へ

=健康手帳 申込方法=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=健康全般について栄養士・保健師へ相談 持ち物=健康手帳(持っていない方には当日発行) 申込方法=電話で担当へ

### ハローベビークラス(母親父親教室)

とき	内容
6月26日(土) 午前9時30分~11時	妊娠中を知っておきたいこと、歯のケアについて
7月3日(土) 午前9時30分~11時	体重管理のこつ、骨とカルシウムについて
7月10日(土) 午前9時30分~11時	出産のイメージをつけよう
7月17日(土) 午前9時30分~11時5分	赤ちゃんの沐浴

受け付け=開始10分前まで ところ=市民健康センター 対象=初産で妊娠18週~35週の方とその配偶者 参加費=300円(テキスト代) 持ち物=母子健康手帳、筆記用具 申込方法=6月23日(水)までに電話で担当へ

### 救急診療

担当 医療課 ☎046(252)7295 FAX046(252)7043

#### ◆休日(日曜日、祝・休日)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でご確認ください。	午前9時~正午、午後2時~5時(診療時間) ※当番医療機関により異なる場合があります。受付・診療時間は必ず当番医療機関へお問い合わせください。
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は、専用ファクス ☎119 へお問い合わせください。  
※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。

### 乳がん・子宮がん 無料クーポン券

5月下旬~6月上旬に対象者へ乳がんまたは子宮がん検診無料クーポン券を発送しますので、ぜひご利用ください。

- 対象になる検診 市が実施する乳がん・子宮がん(けい部)検診
- 対象者 市に住居登録がある次の年齢の方  
▽乳がん=40歳の女性(昭和55年4月2日~昭和56年4月1日生まれ)  
▽子宮がん=20歳の女性(平成12年4月2日~平成13年4月1日生まれ)
- 有効期限 令和4年2月28日(月)
- 受診方法 同封の案内文に記載

※必ず無料クーポン券を持参してください。  
担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 FAX046(255)3550

### 認知症サポーター養成講座 (応用編)

- とき 6月25日(金)午前10時~11時30分(午前9時30分受付開始)
- ところ 市役所5階5-1会議室
- 内容 認知症サポーター養成講座で学んだ知識と対応力のレベルアップを図る
- 講師 座間市キャラバン・メイト
- 対象 市内在住・在勤・在学者で認知症サポーター養成講座を受講済みの方
- 定員 15人(申込順)
- 持ち物 筆記用具
- 申込方法 6月24日(木)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 FAX046(252)8238

### 介護予防教室

- とき ①6月15日②22日いずれも火曜日午後1時30分~3時30分(午後1時15分受付開始)
- ところ サニープレイス座間多目的室
- 内容 ①「理学療法士が教える今日から始める運動のヒント」②「管理栄養士が教える学んで実践!しっかり食べる工夫」
- 対象 ①②市内在住の65歳以上の方、①医師からの運動制限の指示がない方、②腎臓疾患や糖尿病などで食事制限をしていない方
- 定員 各20人(申込順)
- 持ち物 筆記用具、飲み物
- 申込方法 各開催日前日までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 FAX046(252)8238

【広告】 座間市民のみなさまへ

### ご葬儀相談センター 人形供養 毎週日曜日受付

「もっと気軽に葬儀について相談したい」という方のため相鉄/小田急線の大和駅そばに相談センターを開設いたしました。文化創造拠点シリウスより徒歩3分、葬儀に関わる全てのご相談を年中無休受付しております。しくらセレモニーは相談して良かった。任せて良かった。と皆様に言われる葬儀社を目指します。



ご葬儀相談センター  
大和東3-5-5大和駅より徒歩7分  
しくらセレモニー  
家族葬・人形供養のことなら  
大和市大和東3-5-5  
☎046-289-2828  
しくらセレモニー 検索