

# みんなの健康

## 座間市24時間健康電話相談

☎0120(867)860 ☎03(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 ☎046(252)7043

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

### ぴよぴよ・チェリー教室

とき=6月25日(金)午前10時~11時 ところ=市民健康センター  
 内容=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=2,500グラム未満で生まれた乳児、双子以上の多胎児(いずれも1歳まで)とその家族  
 持ち物=母子健康手帳、バスタオル1枚、おもちゃ、おむつ、ミルクなど  
 申込方法=電話で担当へ

### 育児相談

とき=7月2日(金)午前9時30分~10時30分  
 ところ=東地区文化センター  
 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

### 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

### 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	電話番号	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(重症の場合は午前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、お間違えのないようご注意ください。

### 薬物乱用

#### 「ダメ。ゼッタイ。」

市では、毎年6月26日の「国際麻薬乱用撲滅デー」と、5月1日~6月30日の「不正大麻・けし撲滅運動」に合わせ、薬物乱用防止の啓発を行っています。

薬物乱用は、医薬品でない薬物を不正に使用したり、快楽や酩酊感を味わうために目的外に医薬品を使用することで、本人の身体や精神をむしばむだけでなく、社会の安全や安定を脅かします。

自分自身、そして家族を大切にすることも、薬物乱用の防止にご協力をお願いします。

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

### おなかすっきりエクササイズ

○とき 7月12日(月)午前9時30分~10時30分、午前10時50分~11時50分  
 ※受付時間は申込時にご案内します。

○ところ 市民健康センター  
 ○内容 おなかを引き締めるための体の動かし方の実技他  
 ○講師 健康運動指導士  
 ○対象 74歳以下の方  
 ○定員 各12人(申込順)  
 ○持ち物 筆記用具、運動できる服装と靴、飲み物  
 ○申込方法 7月9日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ  
 担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 FAX046(255)3550

### 介護予防教室「理学療法士が教える今日から始める運動のヒント」

健康長寿を目指す方の運動の目安と、自分の足で歩き続けるための運動をけがなく行うコツを、理学療法士から学ぶ講座を開催します。動きやすい服装・靴でお越しください。

○とき 7月9日(金)午前9時30分~11時30分(午前9時15分受付開始)  
 ○ところ サニープレイス座間多目的室  
 ○対象 65歳以上の市内在住者で医師からの運動制限の指示がない方  
 ○定員 20人(申込順)  
 ○持ち物 筆記用具、飲み物  
 ○申込方法 7月8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「学んで実践! しっかり食べる工夫」

健康なシニア世代が健康長寿を目指すための食事のポイントを、管理栄養士から学ぶ講座を開催します。また、マスク生活で衰えがちなおくちを鍛えるエクササイズを行います。

○とき 7月15日(木)午前9時30分~11時30分(午前9時15分受付開始)  
 ○ところ サニープレイス座間多目的室  
 ○対象 65歳以上の市内在住者  
 ※腎臓疾患や糖尿病などで食事制限をしている方を除く。  
 ○定員 20人(申込順)  
 ○持ち物 筆記用具、飲み物  
 ○申込方法 7月14日(水)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

### 認知症サポーター養成講座(基礎編)

認知症への理解を深め、認知症の方への接し方を学ぶ講座を開催します。講座修了後はサポーターの証であるオレンジリングを授与します。

○とき 7月6日(火)午前10時~11時30分(午前9時30分受付開始)  
 ○ところ 新田宿・四ツ谷コミュニティセンター  
 ○講師 認知症キャラバン・メイト  
 ○対象 市内在住・在勤・在学者  
 ○定員 15人(申込順)  
 ○参加費 無料  
 ○持ち物 筆記用具、上履き、靴を入れる袋  
 ○申込方法 7月5日(月)までに電話、ファクスまたは直接担当へ  
 ※車での来場はできません。  
 ※市では年間を通じて、認知症サポーター養成講座を企画しています。その他の日程については担当へお問い合わせください。  
 担当 介護保険課 ☎046(252)7084 FAX046(252)8238