

# 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

### 4カ月児健康診査

とき=11月16日(火) ところ=市民健康センター  
 対象=令和3年7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2年4月生まれ  
 ◆歯科 とき=11月10日・17日いずれも水曜日 ところ=市民健康センター 対象=令和2年3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=11月24日(水) 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

### 3歳6カ月児健康診査

とき=11月9日(火) ところ=市民健康センター  
 対象=平成30年5月生まれ 持ち物・受付時間=対象者に個別通知

### 育児相談

とき=11月19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=11月18日(木)までに電話で担当へ

### 赤ちゃん教室

とき=11月18日(木) 午前10時～11時(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 対象=5カ月～おおむね6カ月児とその保護者 定員=12組(申込順) 持ち物=母子健康手帳、ティースプーン、抱っこひもなど 申込方法=電話で担当へ

### ぱくぱく幼児食教室

とき=11月30日(火) 午前10時～11時(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=離乳食完了期の進め方 対象=1歳～1歳3カ月児(第1子)とその保護者 定員=8組(申込順) 持ち物=母子健康手帳 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。

## ヘルスセミナー 「専門医による健康講座 ～糖尿病について～」

糖尿病の病態・予防・治療について専門医が分かりやすく解説する講座を開催します。

- とき 12月6日(月) 午後1時30分～2時30分(午後1時受付開始)
- ところ 市役所5階5-1会議室
- 講師 横浜市立大学附属市民総合医療センター内分泌・糖尿病内科部長・医師 山川正さん
- 定員 30人(申込順)
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具
- 申込方法 11月29日(月)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

## 家族介護教室 「介護用品の使い方 ～車いす、電動ベッド編～」

年齢を重ねて日頃の動きができにくくなった時に、ご本人や周りの方々を支える車いす、電動ベッドのさまざまな機能や安全な使い方を学ぶ教室を開催します。

- とき 12月3日(金) 午後2時～3時30分(午後1時30分受付開始)
- ところ ハーモニーホール座間2階大会議室
- 講師 ダスキンヘルスレント厚木ステーション 福祉用具専門相談員 清水洋亮さん
- 対象 18歳以上の市内在住・在勤・在学者で身近に介護を必要とする人がいる方、介護に関心のある方
- 定員 30人程度(申込順)
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、飲み物
- 申込方法 11月30日(火)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

## ますますげんき塾～80代～

座位ストレッチ、コグニサイズ、立位での下半身強化、楽ちんスクワットなどの運動を行う講座を開催します。

- とき ①12月9日②16日いずれも木曜日 午後2時～3時
- ところ ①サニープレイス座間②東地区文化センター
- 講師 スポーツトレーナー 山中康巨さん
- 対象 80～89歳で介助なしで動け、医師からの運動制限がない市内在住者
- 定員 各30人程度(多数抽選)  
※両日参加も可。
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、飲み物、汗拭きタオル
- 申込方法 11月26日(金)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

## 健康長寿につながるお口の話 ～高齢者の口腔機能の意味について～

口の機能低下、全身の衰えや要介護状態を防ぐための教室を開催します。

- とき 11月25日(木) 午後2時～3時30分(午後1時30分受付開始)
- ところ ハーモニーホール座間大会議室
- 内容 口が衰える仕組みや予防・改善方法
- 講師 神奈川歯科大学教授 玉置勝司さん
- 対象 65歳以上の市内在住者
- 定員 25人(申込順)
- 参加費 無料
- 申込方法 11月24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