



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 ☎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 ☎046(255)3550

BCG接種

委託医療機関で実施します。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、母子健康手帳などを持参し、接種してください。

育児相談

とき=①8月21日・②28日、③9月4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市民健康センター②ひばりが丘コミュニティセンター③北地区文化センター 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

ハローベビークラス(母親父親教室)

とき=①9月5日・②12日・③19日・④26日いずれも土曜日午前9時30分～11時 内容=①妊娠中に知っておきたいこと②体重管理のこつ、妊娠中の食事について③出産のイメージをつけよう④赤

ちゃんの沐浴、これからに向けて 受付時間=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18～35週の方とその配偶者(パートナー) 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=9月2日(水)までに電話で担当へ

ぴよぴよ・チェリー教室

とき=8月26日(水)午前10時～11時30分 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、おむつ、ミルクなど 申込方法=8月25日(火)までに電話で担当へ

赤ちゃん教室

とき=9月11日(金)午前10時～11時(受け付けは午前9時30分～9時50分) 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=おおむね5～6カ月児とその保護者 定員=12人(申込順) 持ち物=母子健康手帳、抱っこひもなど 申込方法=電話で担当へ

もぐもぐ教室

とき=9月11日(金)午後2時～3時(受け付けは午後1時20分～1時45分) ところ=市民健康センター 内容=離乳食のすすめ方について 対象=おおむね7～8カ月児とその保護者(離乳食が2回食) 定員=12人(申込順) 持ち物=母子健康手帳、抱っこひもなど 申込方法=電話で担当へ

健康相談

とき=9月4日(金)午前9時30分・10時から※各回一人30分程度。 ところ=北地区文化センター 内容=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)※検査、計測はありません。 定員=各回2人 持ち物=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=食事療法や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

認知症サポーター養成講座

認知症への理解を深め、認知症の方への接し方を学びます。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 9月10日(木)午後2時30分～4時(午後2時受付開始)
○ところ 相武台コミュニティセンター
○対象 どなたでも
○定員 15人(申込順)
○参加費 無料
○申込方法 9月9日(水)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
※公共交通機関でお越しください。
担当 介護保険課 ☎046(252)7084 ☎046(252)8238

頭も体も活性化 いきいきシニア運動教室

認知症予防に効果的な運動(コグニサイズ)やグループワーク、簡単な測定などを取り入れて楽しく認知症予防を学びます。動きやすい服装でご参加ください。
○とき 10月2日～11月20日毎週金曜日午前10時～11時30分(10月23日を除く全7回。午前9時40分受付開始)
○ところ 小松原コミュニティセンター
○対象 運動制限がない65歳以上の市内在住者
○定員 16人(多数抽選)
○参加費 1,400円(7回分)
○持ち物 筆記用具、飲み物、タオル、上履き
○申込方法 9月8日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
※公共交通機関でお越しください。
担当 介護保険課 ☎046(252)7084 ☎046(252)8238

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。

胃がん・大腸がん集団検診

右記の通り胃がん・大腸がん集団検診を実施します。
なお、新型コロナウイルス感染症の影響により受付時間、会場などを変更する場合があります。
○検査内容 ▽胃がん=問診、胃部X線間接撮影
▽大腸がん=便潜血反応検査
○対象者 4月1日時点で40歳以上の方
○受診料 ▽胃がん=千円▽大腸がん=500円
※支払いは検診会場をお願いします。
○申込方法 9月1日(火)～8日(火)に電話または直接担当へ(定員になり次第締め切り)
担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

検診場所	検診日	受付時間
市民健康センター	10月4日(日)・23日(金)・11月2日(月)・19日(木)・24日(火)	午前9時10分～9時30分、9時40分～10時、10時10分～10時30分、10時40分～11時 ※いずれかの時間を選んでください。
北地区文化センター	10月27日(火)	▽男性=午前9時30分～9時45分▽女性=10時20分～10時35分 ▽大腸がん検診のみ受診する方=午前9時50分～10時、10時5分～10時15分、10時40分～10時50分、10時50分～11時 ※いずれかの時間を選んでください。