



# 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

### 脳いきいき運動教室

- とき 10月17日～12月5日(11月14日を除く毎週木曜日)午後2時～4時(全7回)
- ところ 東建座間ハイツ集会所(入谷東2-8-3)
- 内容 認知症予防運動、認知機能・体力測定など
- 対象 運動制限がない65歳以上の市内在住者
- 定員 25人(多数抽選)
- 参加費 1,400円(1回200円。一括徴収)
- 持ち物 上履き、飲み物、タオルなど  
※動きやすい服装でご参加ください。
- 申込方法 9月30日(月)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 ☎046(252)8238

### 放置しないで高血糖 ～血糖値が気になる方へ～

- とき 10月17日(木)午前10時～11時30分、24日(木)午前10時～正午(全2回)
- ところ 市民健康センター
- 内容 糖尿病の発症・重症化予防のために必要な食事や運動法、料理カードを使ったシミュレーション、試食(2回目)など
- 定員 24人(申込順)
- 参加費 500円
- 持ち物 筆記用具、直近の健診結果
- 申込方法 10月10日(木)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 ☎046(255)3550

### 高齢者のインフルエンザの 予防接種

- 接種期間 10～12月(ワクチンの準備状況で開始日に変更有り)
- 接種場所 市指定医療機関  
※市指定医療機関以外での接種は全額自己負担となります。ただし、市が認める特別な事情がある方は助成がありますので詳しくは担当へご相談ください。
- 対象 市に住居登録があり、65歳以上または心臓・腎臓・呼吸器機能で身体障害者1級に該当する60～64歳の方
- 費用 自己負担金1,700円(世帯全体が非課税の方は800円、生活保護受給者は無料)
- 持ち物 健康保険証  
※インフルエンザの予防接種は義務ではありません。接種の必要性や副反応などをよく理解した上で接種してください。気になる場合は、接種前に医師や担当へご相談ください。

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

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

### BCG接種

とき=9月17日(火)・26日(木)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=平成31年3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

### ぴよぴよ・チェリー教室

とき=9月25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歳くらいまで)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=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

### 健康相談

とき=9月24日(火)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方。要予約) 持ち物=健康手帳 参加方法=直接会場へ



### 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                         | 午前9時～11時45分、午後2時～4時45分   |
| 歯科           | ☎046(252)8217 | (市民健康センター1階)                     | 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)<br>※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<br>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<br>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<br>(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。

### 健康ウォーキング2019秋 ～秋の芹沢から泉の森・引地台公園へ～

- とき 10月19日(土)午前8時10分～8時30分受け付け(雨天中止)▽一日コース(約14キロメートル) = 午後3時まで▽半日コース(約8キロメートル) = 正午まで
- ※中止の問い合わせは、当日午前7時～7時30分に電話で担当へ。
- ところ 芹沢公園集合・解散
- 対象 市内在住・在勤・在学者(小学4年生以下は保護者同伴)
- 定員 各コース100人(申込順)
- 持ち物 昼食(半日コースは不要)、飲み物、雨具、敷物、健康保険証など  
※歩きやすい運動靴でご参加ください。
- 参加費 無料
- 申込方法 10月9日(水)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 スポーツ課  
☎046(252)8177 ☎046(255)3550

### ファミリー・サポート事業 協力会員になるための講習会

- 保育施設や幼稚園・小学校などに通う子どもの送迎などを行う「ファミリー・サポート事業」協力会員になるための講習会を開催します。
  - ※協力会員の報酬金は、30分550円です。
  - とき 10月17日(木)午前9時～午後0時10分、18日(金)午前9時～午後0時15分、22日(火)午後1時30分～4時30分(全3回)
  - ところ サニープレイス座間
  - 対象 20歳以上の市内在住者
  - 申込方法 電話、ファクスまたは直接問い合わせ先へ
  - 問い合わせ先 市社会福祉協議会ファミリー・サポート事務局(サニープレイス座間1階) ☎046(266)2003 ☎046(266)2017
- 担当 子ども育成課  
☎046(252)7969 ☎046(255)5080