



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 (通話料無料)

※つながらない場合は☎03(5524)8500へ、
聴覚障がい者は専用ファクス☎03(3562)8435へ
(通話・通送料発着者負担)。

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

とき=①11月4日(金)②14日(月)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=①平成28年4月生まれ②5月生まれ(いずれも対象者に通知)と対象月に受けられなかった1歳未満児

健康相談

とき=11月21日(月)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い方。要予約) 持ち物=健康手帳 参加方法=直接会場へ

健康度見える化コーナー測定会

とき=11月21日(月)午前10時～10時30分～11時～ ところ=市民健康センター 定員=各5人 申込方法=11月18日(金)までに電話で担当へ

育児相談

とき=11月11日(金)午前9時30分～10時30分受け付け ところ=市公民館 内容=身体測定と食事・育児・育児の相談 持ち物=母子健康手帳 参加方法=直接会場へ



赤ちゃん教室

とき=11月22日(火)午前10時～11時30分(午前9時50分受付終了) ところ=市民健康センター 内容=離乳食の作り方・すすめ方、子どもの発達や予防接種について 対象=おおむね5～6カ月児(離乳食を始める赤ちゃん)と保護者 定員=20人(申込順) 持ち物=母子健康手帳、ティースプーン 申込方法=電話予約



ぴよぴよ・チェリー教室

とき=11月21日(月)午後1時30分～3時 ところ=市民健康センター 内容=子育ての悩みなどを保健・助産師と語り合う 対象=1歳ぐらいまでの2,500グラム未満で生まれた乳児およびふたご以上の多胎児と家族 持ち物=母子健康手帳、バスタオル、おむつなど 申込方法=電話予約

4カ月児健康診査

とき=11月15日(火)午後0時30～1時30分受け付け ところ=市民健康センター 対象=平成28年7月生まれ

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。対象者には個人通知をしますので、事前に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=平成27年4月生まれ

◆歯科 とき=11月9日・16日いずれも水曜日午前9時30分～10時30分 ところ=市民健康センター 対象=平成27年3月生まれ

2歳児歯科健康診査

とき=11月30日(水)午後1時～2時受け付け ところ=市民健康センター 対象=平成26年10月生まれ 申込方法=個別通知を確認

3歳6カ月児健康診査

とき=11月8日(火)午後1時～2時 ところ=市民健康センター 対象=平成25年5月生まれ 持ち物=詳しくは個別通知を確認



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	☎042(756)9000	相模原南メディカルセンター(相模原市相模大野)	午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分
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)
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の問い合わせ先 ☎119

※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。

物忘れが気になる方へ 認知症予防のための 運動講座

脳機能の健康度チェックや認知症予防に効果的な運動「コグニサイズ」などを行う無料の講座を開催します。

○とき ①11月22日(火)・25日(金)②11月29日(火)、12月6日(火)③12月2日(金)・9日(金)①午前10時～正午(午前9時30分受付開始)②③午後2時～4時(午後1時30分受付開始)

※各全2回。①～③は同内容。

○ところ ①立野台コミュニティセンター②③市民健康センター

○対象 介護保険要支援・要介護認定がない65歳以上の市内在住者

○申込方法 11月9日(水)までに電話またはファクスで担当へ

担当 介護保険課
☎046(252)7084 ☎046(252)8238

おいしく! スタイル改善教室

調理実習と講義を通じて1日に必要な野菜の量を学びます。

○とき 11月29日(火)午前10時～午後1時

○ところ 市民健康センター

○定員 20人(申込順)

○参加費 300円(材料代)

○持ち物 健康手帳(持っていない方には当日発行)、筆記用具、エプロン、三角巾、布巾2枚

○申込方法 11月22日(火)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

肺がん・前立腺がん 施設検診

○実施期限 ▽肺がん=11月30日(水) ▽前立腺がん=12月の最終診療日(医療機関によって異なる)

○対象 ▽40歳以上の方▽前立腺がん=50歳以上の男性(いずれも平成28年4月1日現在)

○受診料 いずれも千円(後期高齢者医療制度加入者は医療証持参で免除、市市民税非課税世帯の方は事前に担当へ免除確認)

○受診方法 5月に郵送した「検診のおしらせ通知」(紛失した方は身分証明書)と受診料を指定医療機関へ持参(市への申し込み不要)

※指定医療機関は、市ホームページをご覧ください。担当へお問い合わせください。

担当 健康づくり課
☎046(252)7225 ☎046(255)3550