

主な実施会場

| | |
|---------------|------------------|
| ☉ ウェルネスさがみはら | 中央区富士見 6-1-1 |
| ☾ シティ・プラザはしもと | 緑区橋本 6-2-1 |
| ☺ 南保健福祉センター | 南区相模大野 6-22-1 |
| ☼ 城山保健福祉センター | 緑区久保沢 2-26-1 |
| ☽ 津久井保健センター | 緑区中野613-2 |
| ☾ 相模湖総合事務所 | 緑区与瀬896 |
| ☾ 藤野総合事務所 | 緑区小淵2000 |

申し込み・お問い合わせ

| | | | |
|------------------|---------------|----------------|---------------|
| ① 介護予防推進課(総合調整班) | ☎042-769-9249 | ⑨ 緑保健センター | ☎042-775-8816 |
| ② 介護予防推進課(緑班) | ☎042-775-8812 | ⑩ 中央保健センター(成人) | ☎042-769-8295 |
| ③ 介護予防推進課(中央班) | ☎042-769-8349 | ⑪ 中央保健センター(母子) | ☎042-769-8233 |
| ④ 介護予防推進課(南班) | ☎042-701-7704 | ⑫ 南保健センター | ☎042-701-7708 |
| ⑤ 疾病対策課 | ☎042-769-8346 | ⑬ 城山保健福祉課 | ☎042-783-8120 |
| ⑥ 健康企画課(総務) | ☎042-769-8344 | ⑭ 津久井保健福祉課 | ☎042-780-1414 |
| ⑦ 健康企画課(成人) | ☎042-769-8322 | ⑮ 相模湖保健福祉課 | ☎042-684-3216 |
| ⑧ 健康企画課(母子) | ☎042-769-8345 | ⑯ 藤野保健福祉課 | ☎042-687-5515 |

子どもとお父さん、お母さんのための教室

※母子健康手帳と筆記用具を持参してください。

| 教室名 | 日にち | 会場 | 内容・時間・対象など | 申込 |
|---------------------------|----------|----|---|----|
| 赤ちゃんセミナー | 3月7日(月) | ☉ | 赤ちゃんの発育にあった離乳食の講習 時間 午後1時～2時15分、2時45分～4時 対象 平成22年9月生まれの初めての子の保護者とその家族 定員 各20人(申込順。調整あり) 申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ | |
| | 3月14日(月) | ☺ | | |
| はじめよう! 元気Kidsのおうちごはん<全2回> | 2月28日(月) | ☺ | 子どもの生活習慣病予防の話し合いと簡単な調理実習 時間 午前9時30分～正午 対象 1歳6か月～3歳未満の子どもの保護者=各15人(申込順) | ⑫ |
| | 3月2日(水) | ☼ | 費用 各100円(材料費) ※保育は相談に応じます。 | ⑨ |
| ハローマザークラス<全3回> | 3月7日(月) | ☾ | 妊娠、出産、育児に関する知識・技術の習得と仲間づくり 時間 午後1時30分～4時 対象 妊娠20週以降の初めて出産する人とその家族 期限 2月28日 | ⑮ |
| ママの心のケアルーム「ママの休み時間」 | 2月9日(水) | ☉ | 「子育てに向いていない」「子どもがかわいく思えない」などを感じているお母さん同士が語り合い、気持ちを楽にする場 時間 午前10時～11時30分 対象 乳幼児の母親 ※保育あり(要予約) | ⑧ |
| ママとベビーのおしゃべりタイム～ほけっと～ | 3月3日(木) | ☽ | 親子遊びや交流会 時間 午前10時～11時30分 対象 生後1～3か月の子どもとその母親 定員 15組(申込順) | ⑭ |

| 教室名 | 日にち | 会場 | 内容・時間・対象 |
|-------------------------|----------|-------------------|--|
| ふれあい親子サロン ※◎=こどもセンター | 2月16日(水) | △横山◎、相武台◎ | 保健師、保育士等による健康・育児相談、身体測定、親子遊びの紹介など ※△印は、栄養士による栄養相談もあり 時間 午前10時～11時15分 対象 乳幼児とその保護者 ※希望者は直接会場へお問い合わせ ⑨⑩⑫ |
| | 2月17日(木) | △城山◎、大野北◎ 上鶴間◎ | |
| | 2月18日(金) | 大島◎、橋本◎ | |
| | 2月22日(火) | 富士見◎、鶴園中和田◎ | |
| | 2月23日(水) | 並木◎ | |
| | 2月24日(木) | ☾、△麻溝◎ | |

高齢者のための事業案内

| 事業名 | 日にち | 時間 | 会場 | 内容 | 申込 |
|----------|----------|---------------|----|-------------------------------|-------------|
| 高齢者認知症相談 | 2月14日(月) | 午後1時～3時 | ☉ | 専門医による認知症についての相談 | ③ |
| | 2月16日(水) | | ☼ | 定員 各3人程度(申込順) | ② |
| 生活リハビリ相談 | 2月21日(月) | 午後1時30分～4時30分 | ☉ | 理学療法士などによる機能訓練や住宅改修、福祉用具などの相談 | ① |
| | 2月24日(木) | | ☺ | | 定員 各3人(申込順) |

もっと健康になるための教室

| 教室名 | 日にち | 時間 | 会場 | 内容・対象など | 申込 |
|---------------------|---------|--|----|---|----|
| 骨密度測定 de 骨元気アップセミナー | 3月4日(金) | 午前9時45分 10時15分 10時45分 午後1時30分 2時 | ☺ | 骨粗しょう症予防の話と骨密度測定。お口の元気チェックコーナーも同時開催 対象 20～70歳(昭和15年4月2日～平成3年4月1日生まれ)の人 定員 各30人(申込順) 費用 各700円 | ⑫ |
| サーキットエクササイズ | 3月1日(火) | 午前10時～正午 | | 生活習慣改善と運動の必要性についての講義と実技ほか 対象 20歳以上で運動の実技に支障のない人 定員 20人(申込順) | |
| 運動プログラム作成コース | 3月9日(水) | 午後1時15分～4時15分 | ☉ | 体力測定と健診結果をもとに運動プログラムを作成 対象 20歳以上で肥満か、コレステロール等が高く、運動が必要な人(6か月以内に受診した健診結果が必要) 費用 1,000円 | ⑩ |

※受講後、運動習慣定着コース(10日間)に続けて参加できます。

相談

| 相談名(相談員) | 日にち | 時間 | 会場 | 内容・対象など | 申込 |
|---------------------------|----------|--------------------------------|----|---|----|
| 健康相談電話相談(保健師) | 月～金曜日 | 午前8時30分～午後5時(祝日を除く) | ☼ | 健康や育児の相談 ※希望者は直接会場へ(電話相談も可) ※☾☽☼は来庁相談のみ お問い合わせ⑨⑩⑪⑫ | |
| | 月・木曜日 | | ☽ | | |
| | 火曜日 | | ☾ | | |
| | 水曜日 | | ☼ | | |
| | 金曜日 | | ☼ | | |
| 生活習慣改善相談(保健師・栄養士・健康運動指導士) | 3月8日(火) | 午前9時 9時30分 10時 10時30分 | ☺ | 生活習慣病予防のための体脂肪率の測定や個別相談 定員 各5人(申込順) | ⑫ |
| 栄養相談(栄養士) | 2月22日(火) | 午前9時～11時30分 | ☉ | 食事の相談 持ち物 母子健康手帳か、健康手帳(持っている人) | ⑪ |
| | 3月9日(水) | | ☺ | | ⑫ |
| エイズ等の検査・相談 | 2月12日(土) | 午後2時～4時 | ☼ | エイズ、性器クラミジア、梅毒の検査・相談(無料・匿名) 定員 各12人(申込順) | ⑤ |
| | 2月26日(土) | | ☼ | | |
| | 2月15日(火) | | ☉ | | |
| | 2月22日(火) | | ☉ | | |
| エイズ即日検査 | 2月8日(火) | 午前9時～10時30分 | ☉ | その日のうちに結果がわかるエイズ検査(無料・匿名) 定員 15人(申込順) | |

健康診査・検診・検査

がん検診(胃・子宮・乳・肺・大腸)・お口の健康診査・肝炎ウイルス検診を、市内協力医療機関などで実施しています。
※費用や日程など詳しくは、本紙3月1日号でお知らせします。
※14歳以上で、肝炎ウイルス感染の心配がある人は、肝炎ウイルス検査を無料で実施しています。

申し込み・お問い合わせ 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ

愛の献血

愛の献血にご協力をお願いしますっち!



献血キャラクター けんけつちゃん

| 日にち | 時間 | 会場 |
|----------|---------------|------|
| 2月1日(火) | 午前10時~正午 | 市役所前 |
| 2月14日(月) | 午後1時30分~3時30分 | |

対象 16~69歳の健康な人 (65~69歳の人は、60~64歳の間に献血経験が必要)
所要時間 40分程度

※200ml献血を行わない場合があります。 ※本人確認を行っています。

お問い合わせ 医事薬事課 ☎042-769-8343

急病などで困ったときは (電話番号をよく確かめて)

| | |
|----|--|
| 医科 | 相模原救急医療情報センター ☎042-756-9000 平日 午後5時~翌朝9時 土曜日 午後1時~翌朝9時 日曜日・祝日・年末年始 午前9時~翌朝9時 ※診療可能な医療機関を案内。医療相談・歯科案内は行いません。 |
| 歯科 | 休日急患歯科診療所 ☎042-756-1501 日曜日・祝日・年末年始の昼間 午前8時45分~11時30分、午後1時15分~4時30分 |
| 接骨 | 休日当番柔道整復施設案内 ☎0120-194199 日曜日・祝日・年末年始の昼間 午前9時~午後5時 |

● 特定相談・精神科セカンドオピニオン外来 ●

| 相談名 | 日にち | 時間 | 内容・対象など |
|----------------|----------|----------|---|
| みんなのアルコール相談 | 2月15日(火) | 午前10時~正午 | 専門医などがお酒の量を減らしたい、家族の飲み方が心配等の相談に応じます。 対象 アルコールや薬物に関する問題を持つ人とその家族等 定員 2人(申込順。調整あり) |
| 思春期・ひきこもり特定相談 | 2月17日(木) | 午後2時~4時 | 専門医などが助言・指導 対象 思春期相談 13~17歳のメンタルな問題を抱える人とその家族等 ひきこもり相談 18歳以上でひきこもりの状態にある人とその家族等 定員 各2人(申込順。調整あり) |
| 精神科セカンドオピニオン外来 | 2月21日(月) | | 専門医が意見提供 対象 精神科治療中で、自身の治療方針について主治医以外からの意見を求める人 ※医療過誤や訴訟に関する内容などは受けられない場合があります。 定員 2人(申込順。調整あり) 費用 2,000円 |

会場 けやき会館 申し込み 電話で精神保健福祉センター (☎042-769-9818) へ

コミュニティ保育グループの 会員を募集

地域の親子が集まり子育ての情報交換や交流活動を行います。
※公立保育園が各グループの運営相談や保育指導を行います。

対象 幼稚園、保育園に通っていない乳幼児とその保護者

お問い合わせ 保育課 ☎042-769-8340

ひきこもり相談会

ひきこもり問題を抱える家族のグループ相談会です。

日時 2月16日(水) 午後2時~4時

会場 ウェルネスさがみはら

対象 市内在住か在勤の人

申し込み 電話で精神保健福祉センター (☎042-769-9818) へ

アルコール家族教室

飲酒問題の理解や対応について学びます。

日時 2月23日(水) 午後2時~4時

会場 ウェルネスさがみはら

対象 市内在住か在勤のアルコール問題を抱えている人の家族=10組(申込順)

申し込み 電話で精神保健福祉センター (☎042-769-9818) へ

くすりの相談

日時 2月17日(木) 午後1時30分~3時

会場 市薬剤師会会議室

(ウェルネスさがみはら6階)

※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 市薬剤師会 ☎042-756-1502

ビーンズクラブ

育児情報の交換と親子遊びをします。

日にち 3月1日(火)

時間 午前10時~11時30分

会場 サン・エールさがみはら
(緑区西橋本5-4-20)

対象 おおむね4歳未満
のふたご・みつごと
その家族か、ふたご
等妊娠中の人

定員 20組(申込順)

申し込み 電話で緑保健センター (☎042-775-8816) へ



日赤講習会

①健康生活支援養成講習会〈全2回〉

高齢者の介護や健康管理、地域での高齢者支援などを学びます。最終日の検定合格者は、赤十字健康生活支援講習支援員に認定されます。

日にち 2月19日(土)・20日(日)

時間 午前10時~午後4時

費用 1,000円

②日赤救急法養成講習会〈全3回〉

AEDを用いた心肺蘇生法、止血法などを学びます。最終日の検定合格者は、日赤救急法救急員に認定されます。

日にち 2月23日(水)~25日(金)

時間 午前9時~午後5時

費用 3,000円

会場 津久井赤十字病院

対象 市内在住か在勤・在学の15歳以上の人

定員 各25人(申込順)

申し込み 電話で①2月10日②16日までに同病院健康管理センター (☎042-784-2429) へ

就労は障害を軽減させるのが

精神障害者の「就労」は今!

企業で働く精神障害者と、その支援をする社員が就労現場での様子をお話します。

日時 2月22日(火) 午後2時~5時

会場 サン・エールさがみはら
(緑区西橋本5-4-20)

対象 精神障害者とその家族、企業・支援機関の人=50人(申込順)

申し込み 電話で2月21日までに精神保健福祉センター (☎042-769-9818) へ

統合失調症の人へ

就労準備セミナー〈全5回〉

疾病の理解、就職活動に関する知識や方法などをお話します。

日にち 2月10日~3月10日の毎週木曜日

時間 午前10時~正午

会場 精神保健福祉センター

対象 市内在住・在勤の統合失調症の人

定員 10人(申込順)

申し込み 電話で2月8日までに精神保健福祉センター (☎042-769-9818) へ

24時間 365日無料

ホッと! あんしんダイヤル

(高齢者・介護家族電話相談)

☎0120-268124

○食欲がない、夜眠れない、介護に追われ自分の時間がないなど、高齢者の健康・介護の悩みや心配ごとなどの相談ができます。

○看護師やケアマネジャーなどの資格を持つ専門の相談員が対応します。

○名前を言わなくても(匿名)相談できます。



健やかな妊娠と出産のために...

妊婦健康診査を受けましょう

妊娠中は、母体やおなかの赤ちゃんを守るためにも、妊婦健康診査を定期的を受診し、健康管理に取り組みましょう。

市では14回分の「妊婦健康診査費用補助券」を母子健康手帳と一緒に渡しています。妊娠が分かたらすぐに母子健康手帳の交付を受けましょう。

また、マタニティキーホルダーも配布していますので、かばんに付けるなどして利用してください。市民の皆さんもマタニティマークを見かけたら席を譲るなど、思いやりのある心づかいをお願いします。



マタニティマーク

お問い合わせ

健康企画課 ☎042-769-8345

