

ウェルネス

広報 さがみはら 別冊 保健・介護予防事業案内

2011 (平成23年)

通信

2/15

みんな元気! さがみはら 笑顔で楽しく健康づくり

【発行】相模原市 〒252-5277 相模原市中央区中央 2丁目11番15号 ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/> 【編集】総務局渉外部広聴広報課 ☎042-769-8200

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
橋 シティ・プラザはしもと	緑区橋本 6-2-1
南 南保健福祉センター	南区相模大野 6-22-1
城 城山保健福祉センター	緑区久保沢 2-26-1
津 津久井保健センター	緑区中野613-2
湖 相模湖総合事務所	緑区与瀬896
藤 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9日(水)	津	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 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 20人(申込順。調整あり)	⑨
ハローマザークラス (全3回)	4月8日(金) 15日(金) 22日(金)	ウ	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 申し込み 電話で3月31日までにコールセンター(☎042-770-7777)へ	
親子で歯っぴい ちゃれんじ 大作戦!	3月1日(火)	南	むし歯予防の秘けつや歯みがきの裏技実演 時間 午前10時～11時30分 対象 平成22年1月～5月生まれの乳幼児とその家族(申込順) 定員 ①南=各20組、②橋=30組(申込順) 申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ	
	3月14日(月)	南		
	3月4日(金)	ウ		
	3月29日(火)	ウ		
ぴよぴよ サロン	3月4日(金)	南	おおむね2,000g未満で生まれたか、運動発達がゆるやかな子と親の交流サロン 時間 午前10時～11時 対象 乳幼児とその家族 ※希望者は直接会場へ。初めての人のみ申し込みが必要	⑫
	3月11日(金)	ウ		⑪
ママとベビーの おしゃべりタイム ～ほけっと～	3月14日(月)	南	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)	⑫

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	3月1日(火)	△向陽◎、大野南◎	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 ※□印は、歯科衛生士による歯科相談あり 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 ⑨⑩⑪⑫
	3月2日(水)	大野台◎	
	3月3日(木)	新磯◎、△鹿島台◎	
	3月4日(金)	上溝南◎、△星が丘◎	
	3月8日(火)	藤、清新◎	
	3月9日(水)	□津	
	3月10日(木)	相模台◎、大沼◎	
	3月11日(金)	△大島◎、橋本◎	
	3月15日(火)	△二本松◎、陽光台◎、富士見◎、鶴園中和田◎、田名◎	

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	3月7日(月)	午後1時～3時	南	専門医による認知症についての相談 定員 3人程度(申込順)	④
生活リハビリ相談	3月7日(月)	午後1時30分～4時30分	ウ	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 定員 各3人(申込順)	①
	3月10日(木)		南		②
	3月11日(金)		橋		③④

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)	橋	健康や育児の相談 ※希望者は直接会場へ(電話相談も可) ※④⑤⑥⑦は来庁相談のみ お問い合わせ⑨⑩⑪⑫					
	月・木曜日		津						
	火曜日		湖						
	水曜日		藤						
	金曜日		城						
栄養相談 (栄養士)	3月9日(水)	午前9時～11時30分	橋	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)	⑨				
	3月14日(月)	午後1時～3時30分	ウ		⑪				
歯科相談 (歯科衛生士)	3月25日(金)	午前9時～11時30分	ウ	ブラッシング方法など歯のお手入れについての相談や、すぐに測れるお口の元気度チェック	⑥				
	電話歯科相談 (歯科医)		3月8日(火) 3月16日(水) 3月23日(水)						
特別歯科相談 (歯科医)	3月28日(月)	午後1時30分～2時30分	ウ	対象 障害のある人(児)	⑥				
※南、橋、湖でも実施。日程はお問い合わせください。									
エイズ等の 検査・相談	2月22日(火) 3月1日(火) 3月8日(火) 3月15日(火)	午前9時～11時	ウ	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) 3月12日(土)	午後2時～4時	橋						
	39歳以下の 健康相談	3月2日(水)	午前9時～10時			ウ	診察、基本検査(身体測定、尿・血液検査、胸部X線、心電図)と保健指導 定員 40人(申込順) 費用 5,050円 ※健康診断書の発行や労働安全衛生法に基づく定期健診等は行っていません。	⑦	
		3月7日(月) 3月23日(水)	午後1時～2時			橋			
精神 保健相談 (精神科医)	3月8日(火) 3月24日(木) 3月9日(水) 3月16日(水)	午後1時～2時		南	心の病についての相談(アルコール相談も含む) 定員 各2・3人(申込順) 申し込み ①橋=緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811 ②南=南障害福祉相談課 ☎042-701-7715 ③ウ=中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806				
	3月7日(月)		午後1時～2時	橋					
	3月18日(金)			ウ					
	生活習慣 改善相談 (保健師・栄養士・健康運動指導士)		3月18日(金)	午前9時9時30分10時10時30分			ウ	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)	⑩
			3月23日(水)	午後1時30分1時45分2時2時30分			津		⑭

●もっと健康になるための教室●

会場・申込先は表面の「主な実施会場」「申し込み・お問い合わせ」をご覧ください。

教室名	日にち	時間	会場	内容・対象など	申込
ボクササイズ	3月4日(金)	午前10時～正午	南	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 ◎ボクササイズ=25人、ボールエクササイズ=30人、◎=各15人(申込順)	12
	3月29日(火)	午後2時～4時	ウ		10
ソフトエアロビクス	3月5日(土)	午後2時～4時	南		12
ボールエクササイズ	3月11日(金)	午前10時～正午	ウ		10
	3月17日(木)	午後2時～4時	南		12
チェアーエクササイズ	3月12日(土)	午後2時～4時	南	12	
運動プログラム作成コース	3月24日(木)	午後1時15分～4時15分	ウ	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

●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

離乳食セミナー

市地域子育て支援拠点事業の一環として、栄養士が離乳食中期(生後7か月頃)～完了期の食事についてお話しします。

日時 2月26日(土) 午前11時～午後0時30分、午後2時～3時30分

会場 伊勢丹相模原店本館6階

定員 各10人(申込順) ※子どもも一緒に参加できます。

申し込み 電話で午前10時～午後7時に同店(☎042-740-3404)へ

手話奉仕員・基礎課程〈全36回〉

手話で日常会話を行うのに必要な基本技術を習得します。

日にち 4月11日～平成24年2月25日の原則毎週月曜日

時間 午前10時～正午 会場 障害者支援センター松が丘園

対象 市内在住か在勤・在学の18歳以上で、手話経験が1年以上ある人

定員 30人(選考) 費用 1,500円程度

申し込み 障害者支援センター松が丘園、けやき体育館にある申込書を2月28日(必着)までに同園(☎042-758-2121)へ

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療所案内 ☎0120-194199 日曜日・祝日・年末年始の昼間 午前9時～午後5時

たのしさアップ! おいしさアップ! 食育フェア

ゲームや紙芝居などを通して、食について楽しく学びます。

日時 2月19日(土) 午前10時～午後3時

会場 ジャスコ相模原店1階パブリック

スペース(南区古淵2-10-1)

内容 ○ミニ食育講座(紙芝居や歌など)

○野菜の重さ当てゲーム

○お箸で豆つかみ体験

○噛む力の測定(午後1時から)

○地場農産物の販売(なくなり次第終了) など

※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 地域保健課 ☎042-769-9241



講演会 「ひきこもり」の理解と対応 ～回復に向けた家族の役割～

ひきこもりからの回復のために、家族ができることを学びます。

日時 3月2日(水) 午後2時～4時30分

会場 サン・エールさがみはら(緑区西橋本5-4-20)

定員 50人(申込順)

申し込み 電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

救護所看護ボランティアの募集

災害発生時に救護所で負傷者の応急措置などの医療救護活動を行います。

対象 看護師か、保健師、助産師、准看護師の資格がある人

申し込み 電話で地域医療課(☎042-769-9230)へ

療養教室 大腸がん検診について

日時 3月5日(土) 午前10時～11時30分

会場 北里大学東病院 定員 50人(申込順)

申し込み 電話で同病院総合相談室(☎042-748-9111)へ



冬から春先は血液が不足しがち

献血にご協力を

献血は平成21年度に、市内で延べ約6,000人、全国で延べ約530万人の皆さんにご協力をいただきました。

しかし、国内の献血者数は、平成6年に比べ100万人以上減少しています。特に冬から春先にかけては、インフルエンザや風邪、花粉症で体調を崩す人が多く、献血

者が減少するため、非常に血液が不足します。

輸血に必要な血液を十分に確保し、患者の皆さんが安心して治療を受けられるために、皆さんのご協力をお願いします。

お問い合わせ 医事薬事課 ☎042-769-8343

献血できる人(採血基準の主なもの)

区分	200ml 献血	400ml 献血
年齢 (65～69歳の人は、60～64歳の間に献血経験が必要)	16～69歳	18～69歳 4月以降、男性は17歳からになります
体重	男性	45kg以上
	女性	40kg以上
		50kg以上

献血できる場所

◆市内 市役所前、橋本駅・相模大野駅前などで行っています。

日にち	時間	会場
2月17日(木)		市役所前
2月19日(土)	午前10時～正午	橋本駅北口 ペDESTリアンデッキ下
	午後1時30分～3時30分	
3月10日(木)		市役所前
3月12日(土)	午前10時30分～正午	相模大野駅前コリドー
	午後1時30分～4時	

所要時間 40分程度

※これ以降の日程は、後日、本紙や市ホームページでお知らせします。

※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。

◆県内 8か所の献血ルームがあります。場所や受付時間など、詳しくは県赤十字血液センター(☎046-228-9800)へお問い合わせください。

献血に協力できる企業・団体を募集

事業所内で献血を実施できる企業・団体を募集しています。詳しくは、医事薬事課へお問い合わせください。

知ってましたか?

輸血の約半数は がんの治療に使用

輸血というと、交通事故などけがの治療に使われるイメージがありますが、実際は9割近くが病気の治療に使われ、このうち半数が、がんの治療です。

がんは日本人の2人に1人がかかる病気で、誰もが輸血を必要とする可能性があるのです。

輸血の使用状況

