

# ウェルネス

広報 さがみはら 別冊 保健・介護予防事業案内

2010(平成22年)

8/15

## 通信

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
☽ 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	9月14日(火)	藤野中央公民館	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3月生まれの初めての子の保護者とその家族=20人(申込順)	⑨
ハローマザークラス<全3回>	10月8日(金) 15日(金) 22日(金)	☉	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9月30日までにコールセンター(☎042-770-7777)へ	
親子で歯っぴいちゃんじ大作戦!	9月3日(金)	☉	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21年7月～11月生まれの乳幼児とその家族 定員 ①②=各20組、③=30組(申込順) 申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ	
	9月28日(火)	☉		
	9月7日(火)	☺		
	9月13日(月)	☺		
9月22日(水)	☽			
ビーンズクラブ	9月17日(金)	サン・エールさがみはら	育児情報の交換と親子遊び 時間 午前10時～11時30分 対象 おおむね4歳未満のふたご・みつごととその家族か、ふたご等妊娠中の人 定員 20組(申込順)	⑨
ママとベビーのおしゃべりタイム～ほけっと～	9月13日(月)	☺	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	9月1日(水)	大野台☉	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 ※□印は、歯科衛生士による歯科相談もあり 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
	9月2日(木)	新磯☉、鹿島台☉	
	9月7日(火)	大野南☉、向陽☉	
	9月8日(水)	☼	
	9月9日(木)	△相模台☉、大沼☉	
	9月10日(金)	大島☉、橋本☉	
	9月14日(火)	☽、清新☉	
9月15日(水)	相武台☉、横山☉		

### 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	8月30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
	9月6日(月)		☺	定員 各3人程度(申込順)	④
生活リハビリ相談	9月6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 定員 各3人程度(申込順)	①
	9月9日(木)		☺		②
	9月10日(金)		☽		④

### 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	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		☾		
9月3日(金)	午後1時～3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	
9月8日(水)	午前9時～11時30分	☽		⑨	
9月15日(水)	午前9時～11時30分	☺		⑫	
歯科相談(歯科衛生士)	9月24日(金)	午前9時～11時30分	☉	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)	9月1日(水)	午前9時～11時30分		歯科治療や口の悩みについての相談 相談 ⑥	
	9月14日(火)				
	9月29日(水)				
特別歯科相談(歯科医)	9月27日(月)	午後1時30分～2時30分	☉	対象 障害のある人(児)	⑥
※☽、☺、☼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	8月24日(火)	午前9時～11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
	8月31日(火)				
	9月14日(火)				
	8月28日(土)				
9月11日(土)					
エイズ即日検査	9月7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)	
精神保健相談(精神科医)	9月6日(月)	午後1時～2時	☽	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 ☽=緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811 ☉=中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806 ☺=南障害福祉相談課 ☎042-701-7715	
	9月22日(水)		☽		
	9月8日(水)		☉		
	9月15日(水)		☉		
	9月14日(火)		☺		
9月30日(木)	☽				
生活習慣改善相談(保健師・栄養士・健康運動指導士)	9月28日(火)	午前9時30分～10時 10時30分～11時	☽	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)	⑨
	9月30日(木)	午後1時30分～1時45分 2時～2時30分	☼		⑭

# 愛の献血

愛の献血にご協力をお願いいたしますっ!



日にち	時間	会場
8月17日(火)	午前10時~正午 午後1時30分~3時30分	市役所前
8月23日(月)		
9月3日(金)		橋本駅 ペDESTリアン デッキ下
9月4日(土)		

献血キャラクター  
けんげつちゃん

**対象** 16~69歳の健康な人(65~69歳の方は、60~64歳の間に献血経験が必要)

**所要時間** 40分程度

※200ml献血をしない場合があります。

※本人確認をしています。

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)

<b>医科</b>	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 ※8月19日(木)までは、24時間案内します。 ※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。
<b>歯科</b>	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
<b>接骨</b>	休日当番柔道整復療養所案内 ☎0120-194199 日曜日・祝日・年末年始の昼間 午前9時~午後5時

## 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	9月5日(日)	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 <b>対象</b> 20歳以上で運動の実技に支障のない人 <b>定員</b> ㊦=各15人、㊧=25人(申込順)	12
チェアエクササイズ	9月10日(金)	午後2時~4時			
ソフトエアロビクス	9月12日(日)	午前10時~正午			
ボールエクササイズ	9月17日(金)	午後2時~4時			
ボクササイズ	9月22日(水)	午後2時~4時	㊨		10
運動プログラム作成コース	9月26日(日)	午前9時~正午	㊨	体力測定と健診結果をもとに運動プログラムを作成 <b>対象</b> 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) <b>費用</b> 1,000円	10

## ポリオ予防接種

お問い合わせ コールセンター ☎042-770-7777

実施会場	区分		受付時間・対象など
	1回目 投与対象	2回目 投与対象	
サン・エールさがみはら	9月27日(月) 10月18日(月)	9月10日(金) 10月5日(火)	<b>受付時間</b> 午後1時45分~2時30分 ※希望者は直接会場へ ※会場で検温をしてから、必ず午後2時30分までに受け付けを済ませてください(受付時間を過ぎると接種できません)。 <b>対象</b> 生後3か月以上7歳6か月未満で、2回受けていない子ども <b>接種方法</b> 41日以上の間隔で2回投与 <b>持ち物</b> 体温計(会場で検温します)、母子健康手帳、予診票、筆記用具 <b>次のいずれかに該当する人は接種できません</b> ①会場で測る体温が37.5℃以上ある ②下痢をしている ③けいれんをおこして最終発作から3か月以上経過していない ④伝染性の病気が治ってから一定以上の期間が経過していない ⑤伝染性の病気に家族など身近な人がかかっており、接触した日から一定以上の潜伏期間が経過していない ⑥ポリオ以外の予防接種後、一定以上の期間が経過していない ⑦2回目投与の場合、1回目の投与日から41日以上経過していない ※④~⑦の期間について詳しくは、疾病対策課(☎042-769-8346)にお問い合わせください。 <b>注意</b> ●冊子「予防接種と子どもの健康」(出生時に配布)を読んでおいてください。 ●投与前後30分は飲食を避けてください。 次回は平成23年4月と5月に実施する予定です
相原公民館	9月17日(金)		
大沢公民館	9月13日(月)		
城山保健福祉センター	9月21日(火)	10月19日(火)	
津久井保健センター	9月16日(木)	10月6日(水)	
相模湖総合事務所	10月1日(金)		
藤野総合事務所	10月14日(木)		
ウェルネスさがみはら	9月17日(金) 10月5日(火) 10月19日(火)	9月14日(火) 9月24日(金) 10月13日(水)	
小山公民館	9月29日(水)		
光が丘公民館	10月8日(金)		
大野北公民館	10月15日(金)	9月28日(火)	
田名公民館	9月22日(水)	10月20日(水)	
上溝公民館	10月13日(水)	9月15日(水)	
大野中公民館	10月1日(金)	9月10日(金)	
大野台公民館	9月21日(火)		
大沼公民館	9月28日(火)		
南メディカルセンター	9月22日(水) 10月12日(火)	9月13日(月) 10月4日(月)	
	10月20日(水)		
上鶴間公民館	9月24日(金)		
麻溝公民館	10月18日(月)		
新磯公民館	9月29日(水)		
相模台公民館	9月14日(火)	10月6日(水)	
相武台公民館	10月15日(金)		
東林公民館	9月15日(水)	10月8日(金)	

## 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、市内協力医療機関や公共施設などで実施しています。

※費用や日程など詳しくは、本紙9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

## 元気高齢者向け 筋力向上トレーニング教室(全12回)

	日にち	時間	会場	電話番号
①	9月8日~12月1日(11月3日を除く)の毎週水曜日	午前10時15分~11時45分	コナミスポーツクラブ 橋本(緑区西橋本5-1-1)	☎042-772-0541 (午前10時30分~午後5時) ※木曜日を除く
		午後1時~2時30分	コナミスポーツクラブ 相模大野(南区南台3-1-27)	☎042-748-6611 (午前10時30分~午後5時) ※金曜日を除く
②	9月14日~12月7日(11月23日を除く)の毎週火曜日	午後3時30分~5時	スポーツクラブ ルネサンス淵野辺(中央区鹿沼台1-9-15)	☎042-753-5461 (午前10時~午後9時、土・日曜日は午前10時~午後6時30分) ※月曜日を除く
③	9月8日~12月1日(11月3日を除く)の毎週水曜日	午後3時30分~5時	スポーツクラブ ルネサンス相模大野(南区相模大野7-19-1)	☎042-702-0303 (午前10時~午後9時、土・日曜日は午前10時~午後6時30分) ※金曜日を除く

**対象** 市内在住の65歳以上で運動に支障がない人

**定員** ①各10人②5人③10人(抽選) **費用** 各6,000円

**申し込み** 電話で①8月16日~27日、②③8月15日~29日に各会場へ

※この事業は民間スポーツジムが開催し、市が支援しています。



## 39歳以下の健康相談

診察、基本検査(身体測定、尿・血液検査、胸部X線、心電図)と保健指導を行います。

**日時** 9月1日(水)・15日(水)午前9時~10時

**会場** ウェルネスさがみはら **定員** 各40人(申込順)

**費用** 各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。

**申し込み** 電話で8月16日から健康企画課(☎042-769-8322)へ

## 無料 外国籍の人を対象に結核健康診断をします

**日時** 9月11日(土)午前10時~正午

**会場** 相模原メディカルセンター

※英語、中国語、スペイン語、韓国・朝鮮語などの通訳者が対応します。

**申し込み・お問い合わせ** 電話で、日本語のできる人を通して疾病対策課(☎042-769-8346)へ

※検査結果は、その日のうちにわかります。

## 認知症サポーター養成講座

~その笑顔にほっとする 認知症高齢者を支えるまちづくり~

認知症の症状や認知症高齢者への接し方などを学びます。

**日時** 9月29日(水)午後2時~4時 **会場** ソレイユさがみ

**対象** 市内在住か在勤・在学の人(介護サービス従事者は除く)

**定員** 90人(申込順)

**申し込み** 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ

