

ウェルネス通信

広報 さがみはら 別冊 保健・介護予防事業案内

2010(平成22年)

5/1

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	6月21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 午後2時45分～4時 対象 平成21年12月生まれの初めての子の保護者とその家族＝各20人(申込順。調整あり)	⑫
	6月28日(月)	☉		⑪
はじめよう! 元気Kidsのおうちごはん(全2回)	6月2日(水) 16日(水)	☺	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＝15人(申込順) 費用 各100円(材料費) ※保育は相談に応じます。	⑫
	6月22日(火) 7月6日(火)	津久井中央公民館		⑨
ママの心のケアルーム「ママの休み時間」	5月12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 乳幼児を持つ母親 ※保育あり(要予約)	⑧
産後ママのエクササイズ	6月3日(木)	☉	出産後のからだを適正体重に保つための運動体験 時間 午前10時～正午 対象 生後4～6か月の子どもの母親＝18組(申込順) ※保育なし	⑩

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	5月18日(火)	二本松◎、清新◎、陽光台◎、田名◎	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
	5月19日(水)	☐津久井保健センター、横山◎、相武台◎	
	5月20日(木)	城山◎、△大野北◎、△上鶴間◎	
	5月25日(火)	△鶴園中和田◎、富士見◎	
	5月26日(水)	△並木◎	
	5月27日(木)	麻溝◎、☐相模湖総合事務所	

高齢者のための事業案内

事業名	日にち	時間	会場	内容・対象	申込
高齢者認知症相談	5月10日(月)	午後1時～3時	☺	専門医による認知症についての相談 定員 各3人程度(申込順)	④
	5月17日(月)		☉		③
生活リハビリ相談	5月13日(木)	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(申込順)	①
	5月14日(金)		☾		②
	5月21日(金)		藤野中央公民館		④

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
ソフトエアロビクス	6月7日(月)	午後2時～4時	☼	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	⑬
ボールエクササイズ	6月10日(木)		☉	定員 ◎＝25人、②＝30人(申込順)	⑩
運動プログラム作成コース	6月6日(日)	午前9時～正午 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 各1,000円	⑩
	6月16日(水)				

※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・定員など
精神保健相談(精神科医)	5月11日(火)	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 ☺＝南障害福祉相談課 ☎042-701-7715 ☉＝中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806 ☾＝緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811
	5月27日(木)			
	5月12日(水)			
	5月19日(水)		☉	
	5月19日(水)			
	5月24日(月)			

特定相談・精神科セカンドオピニオン外来 開設のお知らせ

相談名	日にち	時間	内容・対象など
アルコール・薬物特定相談	5月18日(火) 6月15日(火) 7月20日(火)	午後1時30分～3時30分	専門医などが助言・指導 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 各2人(申込順) ※家族教室も実施。詳しくはお問い合わせください。
思春期・ひきこもり特定相談	6月17日(木) 7月15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)
精神科セカンドオピニオン外来	5月17日(月) 6月21日(月)	午後2時～4時	専門医が診察(有料) 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 ※主治医の紹介状などが必要。医療過誤や訴訟に関する内容などは受けられない場合あり。 定員 各2人(申込順)

会場 精神保健福祉センター
申し込み 電話で5月6日から同センター(☎042-769-9818)へ

健康診査・検診 ● 70歳以上の人は無料 ※国民健康保険に加入している人の人間(脳)ドック検診料補助については、本紙5月15日号でお知らせします。

市内協力医療機関などで、健康診査やがん検診などを随時実施しています。
※健診には受診券が必要です。
※国民健康保険に加入している40~74歳の人、過去3年間にがん検診・お口の健康診査・健康診査(75歳以上)を受診した人などには、4月(一部の人は6月)に受診券を送付しています。

申し込み 受診券がない人は、コールセンター(☎042-770-7777)へ
※メディカルセンターがん検診は5月6日から健康企画課(☎042-769-9220)へ

(特定)健康診査

Table with 5 columns: 対象, 費用, 日にち, 会場, 検査項目. Rows include 国民健康保険加入の40~74歳の人, 長寿(後期高齢者)医療制度加入の人, 医療保険未加入で生活保護を受給している人など.

※社会保険などに加入している人は、各医療保険者にお問い合わせください。

歯科健康診査(お口の健康診査)

Table with 4 columns: 日にち, 会場, 検査項目, 対象・費用. Includes 随時, 市内協力医療機関, 口腔内診査, (むし歯や歯周病の有無など).

肝炎(B型・C型)ウイルス検査

Table with 5 columns: 対象, 費用, 日にち, 会場, 申し込み. Includes 14歳以上で、肝炎ウイルス感染の心配のある人, 40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人.

結核健診

Table with 2 columns: 日にち・会場・締切日, 対象・費用・受付時間. Includes がん検診(検診車)と同じ, 対象 65歳以上(22年度中に65歳になる人を含む)で、職場等で胸部X線を受ける機会のない人.

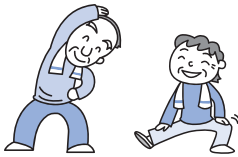
がん検診

Table with 3 columns: 日にち, 会場, 検診種目・費用・受付時間など. Includes 随時, 6月5日(土), 6月11日(金), 6月14日(月), 6月15日(火), 6月19日(土), 6月24日(木), 7月1日(木), 7月3日(土), 7月4日(日), 7月7日(水), 7月10日(土), 7月12日(月), 7月16日(金), 7月19日(祝), メディカルセンター.

元気高齢者向け 筋力向上トレーニング教室(全12回)

Table with 4 columns: 日にち, 時間, 会場, 電話番号. Includes 6月8日~7月16日の毎週火・金曜日, 午後1時~2時30分, ワールドウィング町田 アネックス相模原.

対象 市内在住の65歳以上で運動に支障がない人=10人(抽選)
費用 4,000円
申し込み 電話で5月6日~31日に会場へ
※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。



ひきこもり相談会

ひきこもりからの回復のために周囲の人ができることを学びます。
日にち 5月19日(水)
時間 午後2時~4時
会場 精神保健福祉センター
対象 市内在住か在勤の人
定員 15人程度(申込順)
申し込み 電話で5月6日から同センター(☎042-769-9818)へ

たばこをやめたい人へ 禁煙サポート講座

講義とニコチン濃度の測定などのほか、禁煙成功体験談を聞き、禁煙のコツを学びます。
日時 5月29日(土)午前10時~正午
会場 南保健福祉センター
定員 50人(申込順)
※禁煙を決意した人は、同日に禁煙チャレンジコースにも参加できます。
申し込み 直接か電話で5月6日から南保健センター(☎042-701-7708)へ

測って納得! メタボ予防 in 相模大野駅

カラダ年齢や血管年齢の測定、健康相談
日にち 5月20日(木)
時間 午後1時30分~3時30分
会場 相模大野駅南北自由通路
※希望者は直接会場へ
※カラダ年齢の測定は素足で行います。
お問い合わせ 南保健センター ☎042-701-7708

くすりの相談

日にち 5月20日(木)
時間 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

ハンドル形電動車いす購入費助成

シニアカーと呼ばれるハンドルタイプの電動車いすの購入費を助成します。
助成対象者 市内在住(施設に入所している人を除く)で、次に該当し、世帯全員の市民税が非課税の人
[身体障害者] 身体障害者手帳1級~4級の下肢か体幹に障害がある人で、補装具支給制度の支給と介護保険制度の貸与が受けられない人
[高齢者] 特定高齢者(生活機能評価で、要支援・要介護状態になる恐れがあると判定された人)のうち、介護予防ケアマネジメントを受けている人
助成額 購入費用の2分の1以内(上限=15万円)
申し込み 直接、5月6日~7月30日に次の窓口へ

Table with 2 columns: 身体障害者, 高齢者. Includes 緑・中央・南障害福祉相談課, 城山・津久井・相模湖・藤野保健福祉課, 介護予防推進課, 緑・中央・南班, 城山・津久井・相模湖・藤野保健福祉課.

お問い合わせ 身体障害者 障害福祉課 ☎042-769-8355
高齢者 介護予防推進課 ☎042-769-9249

急病などで困ったときは(電話番号をよく確かめて)

Table with 2 columns: 医科, 歯科, 接骨. Includes 相模原救急医療情報センター ☎042-756-9000, 休日急患歯科診療所 ☎042-756-1501, 休日当番柔道整復療養所案内 ☎0120-194199.