

# 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)

## 通信

5/15

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
☾ 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30日(水)	☽	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21年12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
ママとベビーのおしゃべりタイム～ほけっと～	6月14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か月の赤ちゃんとお母さん=15組(申込順)	⑫
ビーンズクラブ	6月28日(月)	☉	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・みつごとその家族か、ふたご等妊娠中の人20組(申込順)	⑪
ハローマザークラス〈全3回〉	7月7日(水) 14日(水) 21日(水)	☽	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!	6月1日(火) 6月25日(金) 6月8日(火) 6月21日(月) 6月16日(水)	☉ ☽ ☽ ☽ ☾	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4月～8月生まれの子どもと、その家族 定員 ☉=各20組、☽=30組(申込順) 申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ	

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	6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 ⑨⑩⑪⑫
	6月2日(水)	△大野台☉	
	6月3日(木)	△新磯☉、鹿島台☉	
	6月4日(金)	上溝南☉、△星が丘☉	
	6月8日(火)	□☽、清新☉	
	6月9日(水)	☽	
	6月10日(木)	相模台☉、△大沼☉	
	6月11日(金)	△大島☉、橋本☉	
	6月15日(火)	△二本松☉、△陽光台☉、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	5月27日(木)	午後1時～3時	☽	専門医による認知症についての相談	④
			☾	定員 各3人程度(申込順)	②
生活リハビリ相談	5月27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、福祉用具等の相談	①
			☽		②
	6月7日(月)	☉	③		
		☉	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 育児相談(保健師)	月～金曜日	午前8時30分～午後5時	☾ ☽ ☽ ☽	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 相談・お問い合わせ ⑨⑩⑪⑫	
	月・木曜日				
	火曜日				
	水曜日				
栄養相談(栄養士)	6月9日(水)	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)	⑫
歯科相談(歯科衛生士)	6月9日(水)	午前9時30分～11時30分	☾	ブラッシングの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 定員 各6人程度	⑥
	6月18日(金)	午前10時～11時30分	☽		
電話歯科相談(歯科医)	6月9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	
	6月22日(火)				
	6月28日(月)				
特別歯科相談(歯科医)	6月7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	5月25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
	6月5日(土)	午後2時～4時	☾		
エイズ即日検査	6月1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)	
39歳以下の健康相談	6月2日(水)	午前9時～10時	☉	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 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していません。	⑦
	6月16日(水)				
生活習慣改善相談(保健師・栄養士・健康運動指導士)	6月18日(金)	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
	6月28日(月)	午後1時30分～1時45分 2時～2時30分	☽		⑭
	6月29日(火)	午前9時～9時30分	☉		⑩
	6月30日(水)	10時～10時30分	☽		⑫

# 愛の献血

愛の献血にご協力をお願いしますっ!



献血キャラクター けんけつちゃん

日にち	時間	会場
5月20日(木)	午後1時40分～3時40分	市役所前
5月24日(月)	午前10時～正午 午後1時30分～3時30分	

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)

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●

申込先は裏面の「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
ダンベル体操	6月10日(木)	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 ㊦ダンベル体操=20人、チェアーエクササイズ=15人、㊧=16人(申込順)	⑫
チェアーエクササイズ	6月17日(木)				
踏み台エアロビクス	6月23日(水)				
運動プログラム作成コース	6月24日(木)	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。

## ●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7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

※国民健康保険に加入している人の人間ドック、脳ドックの申し込みは、本紙3頁をご覧ください。

### 子育て世代向け 生活習慣病予防教室

#### こころふっくらカラダスッキリ(全2回)

血管・カラダ年齢や内臓脂肪、活動量の測定と、バランス栄養食について学びます。

日時 6月14日(月)・22日(火)午前10時～正午

会場 南保健福祉センター

対象 市内在住の人=25人(申込順) ※子どもも一緒に参加できます。

申し込み 電話で5月17日から南保健センター(☎042-701-7708)へ

### ズバリわかる! メタボリック

#### ～今さら聞けないメタボの基本～

医師・歯科医師・栄養士の講義などから、メタボリックシンドロームの正しい知識を得て、生活習慣病の予防について考えます。

日時 6月19日(土)午後2時～4時

会場 南保健福祉センター 定員 100人(申込順)

申し込み 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	6月15日～9月7日 の毎週火曜日 (8月10日を除く)	午後3時30分～5時	ルネサンス淵野辺 (中央区鹿沼台 1-9-15)	☎042-753-5461 (午前11時～午後9時) ※月曜日を除く
②	6月16日～9月1日 の毎週水曜日		ルネサンス相模大野 (南区相模大野 7-19-1)	☎042-702-0303 (午前11時～午後9時) ※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=①5人②10人(抽選)

費用 各6,000円

申し込み 電話で①5月29日、②5月31日までに各施設へ

※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。

## こころの電話相談

心の病の治療・社会復帰・生活上の問題など、精神保健に関する相談ができます。

### 精神保健福祉センター ☎042-769-9819

相談日時 月～金曜日(祝日を除く) 午後5時～10時

## 統合失調症家族教室

医師が統合失調症の理解と対応についてお話しします。

日にち	会場	申込先
6月4日(金)	ウェルネスさがみはら	中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806
6月11日(金)	ソレイユさがみ	緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811
6月18日(金)	南保健福祉センター	南障害福祉相談課 ☎042-701-7715

時間 午後2時～4時

対象 統合失調症の人の家族=各50人(申込順)

申し込み 電話で5月17日から各申込先へ

## 働き盛りの タフなカラダづくり

### 生活習慣病予防教室(働く人編)〈全2回〉

内臓脂肪や運動量の測定、食事バランスのチェックをするほか、講話を聞いて、タフなカラダづくりについて学びます。

日時 6月26日、7月3日の土曜日午後1時30分～3時30分

会場 ウェルネスさがみはら

対象 市内在住の人=30人(申込順)

申し込み 電話で5月17日から中央保健センター(☎042-769-8295)へ

## 市民公開講座 C型肝炎

### やさしい肝臓病のはなし

#### ～肝臓がんで命を落とさないためにC型肝炎を知ろう～

日時 5月22日(土)午後3時～5時

会場 南メディカルセンター

定員 100人(申込順)

申し込み 電話で市医師会(☎042-755-3311)へ

## つくい健康フォーラム21実行委員の募集

健康づくりに関する情報発信として実施している「つくい健康フォーラム」の実行委員を募集します。

対象 6月から開催まで、月1回程度行う会議に参加できる人

会場 津久井保健センター、相模湖総合事務所など

申し込み 電話で5月17日～31日に津久井保健福祉課(☎042-780-1414)へ

## 介護支援ボランティア事業の愛称募集

10月から開始する予定の同事業は、高齢者の皆さんが、ボランティア活動を通じて地域貢献や社会参加をすることで、生きがいを持ってますます元気に過ごすことができるよう、介護予防事業の一環として実施します。

協力施設として登録している高齢者福祉施設等で、一定のボランティア活動をすると、活動実績をポイントとして蓄積し、ポイントに応じて交付金として還元します。

皆さんに親しみと愛着を持っていただけるよう、愛称を募集します。

応募方法 電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、愛称を書いて、5月17日～6月15日に介護予防推進課総合調整班(☎042-769-9249 ☎042-769-8323 Eメール kaigoyobou@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

