

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

11/1

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	12月6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6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	
	12月13日(月)	☽		
はじめよう! 元気Kidsのおうちごはん (全2回)	12月1日(水) 15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 100円(材料費) ※保育は相談に応じます。	⑪
ママの心のケアルーム 「ママの休み時間」	11月10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～	11月26日(金)	サン・エールさがみはら	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=各15組(申込順)	⑨
	11月29日(月)	☺		⑭
ビーンズクラブ	12月7日(火)	☽	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、ふたご等妊娠中の妊婦 定員 20組(申込順)	⑫
産後ママのエクササイズ	12月14日(火)	☉	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か月の子どもとその母親 定員 20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	11月16日(火)	△二本松☉、陽光台☉、田名☉、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 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 ⑨⑪⑫
	11月17日(水)	☺、△横山☉、△大野台☉、相武台☉	
	11月18日(木)	城山☉、大野北☉、相模台☉、上鶴間☉	
	11月19日(金)	△大島☉、橋本☉	
	11月24日(水)	並木☉	
	11月25日(木)	△☽、麻溝☉	
	11月30日(火)	富士見☉、鶴園中和田☉	

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	11月17日(水)	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)	②
	11月18日(木)		☽		④
	11月22日(月)		☉		③
生活リハビリ相談	11月12日(金)	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
	11月15日(月)		☉		②
	11月25日(木)		☽		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
骨密度測定 de 骨元気アップセミナー	11月30日(火)	午前9時45分 10時15分 10時45分	☾	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	⑨
	12月6日(月)	午後1時30分 2時	☽		⑫
ボールエクササイズ	12月9日(木)	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 30人(申込順)	
運動プログラム作成コース	12月5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 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
	12月16日(木)	午後1時15分～4時15分			
※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

教室名	日にち	時間	会場	内容・対象など	申込
ひきこもり相談	11月17日(水)	午後2時～4時	☉	ひきこもり問題を抱える家族のグループ相談会 対象 市内在住か在勤の人 定員 15人程度(申込順) 申し込み 電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ	
くすりの相談	11月18日(木)	午後1時30分～3時	☉	※希望者は直接市薬剤師会会議室へ お問い合わせ 市薬剤師会(☎042-756-1502)	
測って気付く健康相談	12月7日(火)	午前9時30分～11時30分	☉	※希望者は直接会場へ	⑩

特定相談・精神科セカンドオピニオン外来

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

相談名	日にち	時間	内容・対象など
精神科セカンドオピニオン外来	11月15日(月)	午後2時～4時	専門医が診察 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=2人(申込順) 費用 2,000円
アルコール・薬物特定相談	11月16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=2人(申込順)
思春期・ひきこもり特定相談	11月18日(木)	午後2時～4時	専門医などが助言・指導 対象 13～17歳のメンタルな問題を抱える人とその家族等か、18歳以上でひきこもりの状態にある人とその家族等=2人(申込順、調整あり)

健康診査・検診 70歳以上の人は無料

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月か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, 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 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.

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 胃, 大腸, 子宮, 乳, 肺の検診情報.

子育て支援講座

～みんな聞いてよ、わかってよ!～

発達障害のある子どもを抱える家族への支援などを学びます。
日時 11月19日(金)午後2時～4時30分
会場 サン・エールさがみはら
定員 220人(申込順)
※1歳～未就学児の保育あり(要予約)
申し込み 電話で11月10日までに緑こども家庭相談課(☎042-775-8815)へ

小・中学生ドクター手術体験

医療器具を使用して手術を疑似体験します。
日にち 11月14日(日)
時間 午前9時30分～正午 午後0時30分～3時
会場 相模原協同病院
対象 小学校5年生～中学生=各30人(申込順)
申し込み 申込書(同病院ホームページからダウンロード可)を同病院へ

はたらく人のメンタルヘルス

元気に働くためにをテーマに精神科医による講演や、シンポジウム、相談会などを行います。
日時 11月21日(日)午前10時～午後3時
会場 市民会館(第1大・中会議室)
定員 150人(先着順)
※希望者は直接会場へ

療養教室 骨粗しょう症について

日時 11月6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

SIDSから赤ちゃんを守りましょう

SIDS(乳幼児突然死症候群)はそれまで元気だった赤ちゃんが眠っている間に突然亡くなる病気です。原因は明らかになっていませんが、次の3つを守ることで発症を低くできます。

- うつぶせ寝は避けましょう
○たばこはやめましょう
○できるだけ母乳で育てましょう

お問い合わせ 健康企画課 ☎042-769-8345

公開講座 最近話題の食道の病気 逆流性食道炎から食道がんまで

日時 11月20日(土)午前10時～正午
会場 北里大学医学部M6号館
定員 200人(申込順)
申し込み 往復はがきに住所、氏名、電話番号を書いて、11月15日(必着)までに同病院患者支援センター(〒252-0375 南区北里1-15-1 ☎042-778-9397)へ

公開講座 いま、考えよう 大切なひとのために ～いのちをつなぐ意思表示～

日時 11月20日(土)午後1時30分～3時30分
会場 横浜市開港記念会館(横浜市中区本町1-6)
定員 300人(先着順) ※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 北里大学病院泌尿器科 ☎042-778-9091

医療講演 「美容と健康」と 菊池洋子ピアノコンサート

日時 11月25日(木)午後6時～8時30分
会場 杜のホールはしもと
対象 小学生以上の人=500人(申込順)
費用 1,000円
申し込み 電話で渚野辺総合病院(☎042-754-3700)へ

パパと遊ぼう!

親子遊びや、子育てについてアドバイスします。
日時 11月27日(土)午前10時～正午
会場 南保健福祉センター
対象 2～4歳の子どもとその父親
定員 20組(申込順)
申し込み 電話で健康企画課(☎042-769-8344)へ

日赤健康生活支援短期講習会

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。
日時 11月20日(土)午前10時～正午
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 25人(申込順)
申し込み 電話で11月12日までに同病院健康管理センター(☎042-784-2429)へ

アルコール家族教室

症状の理解や対応について学びます。
日時 11月24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依存症の人の家族=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

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: 科, 内容. Includes 相模原救急医療情報センター, 休日急患歯科診療所, 休日当番柔道整復施療所案内.

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに...



ちょっとおしえてコール相模原

☎042-770-7777 FAX 042-770-7766

午前8時～午後9時 年中無休 ※おかけ間違いにご注意ください。