

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

6/15

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 |
|--------------------------|-----------------------------|----|---|----|
| ビーンズクラブ | 7月27日(火) | ☺ | 育児の情報交換と親子遊び 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) | ⑫ |
| ハローマザークラス (全3回) | 8月6日(金) 20日(金) 27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 7月30日までにコールセンター(☎042-770-7777)へ | |
| 親子で歯っぴい ちやれんじ 大作戦! | 7月6日(火) | ☉ | 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5月～9月生まれの乳幼児と、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 | |
| | 7月30日(金) | ☉ | | |
| | 7月7日(水) | ☾ | | |
| | 7月12日(月) | ☺ | | |
| | 7月27日(火) | ☺ | | |
| びよびよ サロン | 7月2日(金) | ☺ | 小さく生まれたり、発育・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 お問い合わせ ⑪⑫ | |
| | 7月9日(金) | ☉ | | |

| 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 | 7月1日(木) | 新磯☉、△鹿島台☉ | 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 ⑨⑪⑫ |
| | 7月2日(金) | 上溝南☉、星が丘☉ | |
| | 7月6日(火) | △向陽☉、△大野南☉ | |
| | 7月7日(水) | 横山☉、大野台☉ | |
| | 7月8日(木) | 相模台☉、大沼☉ | |
| | 7月9日(金) | 大島☉、橋本☉ | |
| | 7月13日(火) | 二本松☉、△藤、△清新☉、陽光台☉、富士見☉、鶴園中和田☉ | |
| | 7月14日(水) | △津、並木☉、相武台☉ | |
| | 7月15日(木) | △□城山☉、大野北☉、上鶴間☉、麻溝☉ | |

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 | 6月28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 |
| | 7月5日(月) | | ☺ | 定員 各3人程度(申込順) | ④ |
| 生活 リハビリ相談 | 6月25日(金) | 午後1時30分～4時30分 | さがみ湖リフレッシュセンター | 理学療法士などによる日常生活の動作の自立に向けた訓練方法や、福祉用具等の相談 | ① |
| | 7月5日(月) | | ☉ | 定員 各3人(申込順) | ② |
| | 7月8日(木) | | ☺ | | ③ |

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 | | ☺ | | | |
| | 金曜日 | | ☻ | | | |
| 栄養相談 (栄養士) | 7月7日(水) | 午前9時～11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 | |
| | 7月14日(水) | | ☾ | | ⑨ | |
| | 7月23日(金) | 午後1時～3時30分 | ☉ | | ⑪ | |
| 歯科相談 (歯科衛生士) | 7月9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) | 7月7日(水) 7月21日(水) 7月27日(火) | 午前9時～11時30分 | | 歯科治療や口の悩みについての相談 | ⑥ | |
| 特別歯科相談 (歯科医) | 7月26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 | 6月19日(土) | 午後2時～4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 | |
| | 7月10日(土) | | | | | |
| | 6月22日(火) | | 午前9時～11時 | | | ☉ |
| | 6月29日(火) | | | | | |
| | 7月6日(火) | | | | | |
| 7月13日(火) | | | | | | |
| 39歳以下の 健康相談 | 7月7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 | |
| | 7月21日(水) | | | | | |
| 精神 保健相談 (精神科医) | 7月13日(火) | 午後1時～3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 | | |
| | 7月22日(木) | | | | | |
| | 7月14日(水) | | ☉ | | | |
| | 7月21日(水) | | | | | |
| | 7月14日(水) | | ☾ | | | |
| 7月26日(月) | | | | | | |
| 生活習慣 改善相談 (保健師・栄養士・健康運動指導士) | 7月30日(金) | 午後1時30分～2時2時30分 | ☽ | 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) | ⑭ | |
| | 8月10日(火) | 午前9時～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 |
|----------|---------------------------|---------------------------|
| 6月24日(木) | 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分 | 市役所前 |
| 7月10日(土) | | 橋本駅北口 ペDESTリアン デッキ下 |

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

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 |
|--------------|----------|---------------|----|---|----|
| ソフトエアロビクス | 7月21日(水) | 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 ㊦=25人、㊧チューブ体操・ダンベル体操=各20人、チェアーエクササイズ・ポールエクササイズ=各15人(申込順) | ⑩ |
| チューブ体操 | 7月5日(月) | 午後2時～4時 | 南 | | |
| ダンベル体操 | 7月12日(月) | | | | |
| チェアーエクササイズ | 7月21日(水) | 午後7時～9時 | 南 | | ⑫ |
| ポールエクササイズ | 7月28日(水) | | | | |
| 運動プログラム作成コース | 7月22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

講演会 食物アレルギーとアトピー性皮膚炎(全2回)

乳児期のケアを中心にお話します。

| 日にち | 時間 | 内容 |
|---------|---------|-------------|
| 7月9日(金) | 午後2時～4時 | 予防と日常ケアについて |
| 16日(金) | | 食生活のポイント |

会場 ウェルネスさがみはら

定員 50人(申込順)

※保育あり(定員15人程度(申込順)、要予約)

申し込み 電話で中央保健センター(☎042-769-8233)へ

統合失調症家族教室 ～リハビリテーションについて～

統合失調症の人の社会参加や、地域生活を続けていくために必要なことを学びます。

| 日にち | 会場 | 申込先 |
|---------|------------|-------------------------|
| 7月2日(金) | 南保健福祉センター | 南障害福祉相談課 ☎042-701-7715 |
| 9日(金) | ウェルネスさがみはら | 中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806 |
| 16日(金) | ソレイユさがみ | 緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811 |

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 電話で各申込先へ

30歳代の国民健康保険加入者へ

健康をチェックしましょう! 健康診査・歯科健診

| | 内容 | 受診期間 | 費用 | 申込期限 |
|------|-----------------|-----------------------|--------|----------|
| 健康診査 | 血圧測定、血液・尿検査など | 7月1日(木)～11月30日(火) | 1,000円 | 10月31日 |
| 歯科健診 | むし歯や歯周病の有無などの検査 | 7月1日(木)～平成23年3月31日(木) | 500円 | 23年3月31日 |

会場 市内協力医療機関

対象 昭和46年4月2日～56年4月1日に生まれた国民健康保険加入者で、国民健康保険税に未納がない世帯の人

申し込み 電話か市ホームページの「電子申請」で国民健康保険課(☎042-769-8235)へ

薬物乱用「ダメ。ゼッタイ。」 普及運動 6月20日～7月19日

薬物の乱用は人の生命や社会の安全・安定を脅かすなど、深刻な社会問題です。

橋本駅周辺で薬物乱用根絶の街頭キャンペーンを実施します。

日時 7月1日(木) 午前8時～9時ごろ

お問い合わせ
医事薬事課 ☎042-769-8343



「ダメ。ゼッタイ。」君
財団法人 麻薬・覚せい剤
乱用防止センター

療養教室 脳梗塞こうそくについて

日時 7月3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

認知症サポーター養成講座

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 7月15日(木) 午後2時～4時

会場 南保健福祉センター

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

24時間
365日
無料

ホッと! あんしんダイヤル (高齢者・介護家族電話相談)

○食欲がない、夜眠れない、介護に追われ自分の時間がないなど、高齢者の健康・介護の日々の悩みや心配ごとなどの相談ができます。

○看護師やケアマネジャーなどの資格を持つ専門の相談員が対応します。

○名前を言わなくても(匿名)相談できます。



☎0120-268124