

# ウェルネス

広報 さがみはら 別冊 保健・介護予防事業案内

2011 (平成23年)  
1/1

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
橋 シティ・プラザはしもと	緑区橋本 6-2-1
南 南保健福祉センター	南区相模大野 6-22-1
城 城山保健福祉センター	緑区久保沢 2-26-1
津 津久井保健センター	緑区中野613-2
湖 相模湖総合事務所	緑区与瀬896
藤 藤野総合事務所	緑区小淵2000

## 申し込み・お問い合わせ (1月4日から)

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	2月14日(月)	南	赤ちゃんの発育にあった離乳食の講習 時間 ⑨⑩=午後1時~2時15分、2時45分~4時、サン・エールさがみはら=午後2時~3時15分 対象 平成22年8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	
	2月21日(月)	☉		
	2月24日(木)	サン・エールさがみはら(緑区西橋本)		
ママの心のケアルーム「ママの休み時間」	1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」などと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~	1月28日(金)		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=15組(申込順)	⑪

## 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
チェアーエクササイズ	2月1日(火)	午後2時~4時	城	生活習慣改善と運動の必要性についての講義と実技他 対象 20歳以上で運動の実技に支障のない人 定員 チェアーエクササイズ、ダンベル体操=各30人 ソフトエアロビクス=25人(申込順)	⑬
ダンベル体操	2月4日(金)				
ソフトエアロビクス	2月10日(木)	午前10時~正午			
運動プログラム作成コース	2月6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 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。

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	1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 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
	1月19日(水)	横山☉、△相武台☉	
	1月20日(木)	城山☉、大野北☉、相模台☉、上鶴間☉	
	1月25日(火)	富士見☉、△鶴園中和田☉	
	1月26日(水)	△並木☉	
	1月27日(木)	湖、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	1月17日(月)	午後1時~3時	南	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
	1月19日(水)		橋		②
生活リハビリ相談	1月24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(申込順)	①
	1月27日(木)		南		② ③ ④

## 相談

教室名	日にち	時間	会場	内容・対象など
ひきこもり相談	1月19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1月4日から精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ
くすりの相談	1月20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)

## 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1月4日から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	1月17日(月)	午後2時~4時	専門医が意見提供します。 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。調整あり) 費用 2,000円
みんなのアルコール相談	1月18日(火)	午後1時30分~3時30分	専門医などが、お酒の量を減らしたい、家族の飲み方が心配等の相談に応じます。 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。調整あり)
思春期・ひきこもり特定相談	1月20日(木)	午後2時~4時	専門医などが助言・指導します。 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1月4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, 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) and 対象 平成22年4月2日~23年4月1日に40~65・70歳の誕生日を迎える人.

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 and 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.

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2,900円、大腸500円 and 乳(視触診のみ)700円.

対象 ○胃・大腸・肺=40歳以上の人
○子宮=20歳以上の女性
○乳(視触診のみ)=30歳以上の女性
(視触診+マンモグラフィ)=40歳以上の女性で2年に1回の受診
注意 乳は、授乳中や生理中、生理前1週間は受診をご遠慮ください。

大切な人を自殺で亡くした人へ さがみはらわかち合いの会

同じ体験を持つ人同士で話し合う場です。
日時 1月13日(木)午後2時~4時
会場 社のホールはしもと セミナールーム1
対象 家族など大切な人を自殺で亡くした人
定員 20人程度(先着順)
※希望者は直接会場へ
お問い合わせ
精神保健福祉センター ☎042-769-9818

アルコール家族教室

飲酒問題の理解や対応について学びます。
日時 1月26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問題を抱えている人の家族=10組(申込順)
申し込み 電話で1月4日から精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

口腔がん検診

口腔粘膜の状態を検診します。むし歯、歯周病の検診は行いません。
日時 2月6日(日)正午~午後4時
会場 相模原口腔保健センター(ウェルネスさがみはら内)
対象 市内在住で、今年度口腔がん検診を受診していない40歳以上の人=60人(抽選)
費用 500円
申し込み はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号、「口腔がん検診」と書いて、1月14日(必着)までに健康企画課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8344)へ

講演会 ここが聞きたい認知症

認知症の基礎と最新情報をお話します。
日時 2月14日(月)午後2時~4時30分
会場 ウェルネスさがみはら
講師 大石 智さん(北里大学東病院医師)
定員 150人(申込順)
申し込み 電話で2月9日までにコールセンター(☎042-770-7777)へ

療養教室

食道がんについて

日にち 1月15日(土)
時間 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1月4日から同病院患者支援センター・総合相談室(☎042-748-9111)へ

めざそう! ペットの満点飼い主

- ペットの幸せを考え、愛情と責任を持って飼いましょう。
★満点飼い主になるためのポイント★
○種類に応じた飼い方や習性など、ペットの正しい知識を持ちましょう。
○飼育場所は毎日清掃して、衛生的な環境を整えましょう。
○ペットの食欲や動作、表情などを毎日よく観察しましょう。
○ペットの気持ちになって考えましょう。
○周りの人にも気を配りましょう。

※あなたの満点度チェックリストなど詳しくは、市ホームページの暮らしの情報→健康・衛生・医療→生活衛生・ペット→ペットと衛生をご覧ください。



お問い合わせ

生活衛生課 ☎042-769-8347
生活衛生課津久井班 ☎042-780-1413

犬のしつけ教室

しつけの重要性をお話し、実演します。
日時 2月27日(日)午後2時~4時
会場 麻布大学
対象 市内在住の人=40組(抽選)
※未成年者は、20歳以上の人の同伴が必要
申し込み 往復はがきかEメールに、代表者の住所・氏名・電話番号、参加者全員の氏名、相談したいテーマ(無駄吠え、飛びつき、拾い食い、その他)のうち一つ、「しつけ教室」と書いて、2月4日(必着)までに生活衛生課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 Eメール seikatsueisei-2@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ
※愛犬の同伴は不可



お問い合わせ 生活衛生課 ☎042-769-8347

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: 医療機関, 受付時間. Includes 相模原救急医療情報センター and 休日急患歯科診療所.

