

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)

通信

1/15

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
ハローマザークラス (全3回)	3月2日(水) 9日(水) 16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2月28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!	2月1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12月～22年4月生まれの乳幼児とその家族(申込順) 定員 ①☺=各20組、②☼=30組(申込順) 申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ	
	2月25日(金)	☉		
	2月2日(水)	☾		
	2月14日(月) 2月22日(火)	☺		
ぴよぴよサロン	2月4日(金)	☺	おおむね2,000g未満で生まれたか、運動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。初めての人のみ申し込みが必要	⑫ ⑪
産後ママのエクササイズ	2月17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	2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 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
	2月2日(水)	△大野台☉	
	2月3日(木)	新磯☉、鹿島台☉	
	2月4日(金)	△上溝南☉、星が丘☉	
	2月8日(火)	△藤野、清新☉	
	2月9日(水)	△津久井	
	2月10日(木)	相模台☉、△大沼☉	
2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	1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 定員 各3人程度(申込順)	④
	1月31日(月)		☉		③
生活リハビリ相談	2月7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
	2月10日(木)		☺		② 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 電話相談 (保健師)	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)	2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)	2月9日(水)	午前9時30分～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
	2月18日(金)	午前10時～11時30分	☺		
電話歯科相談 (歯科医)	2月2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	
	2月16日(水)		☽		
	2月28日(月)		☹		
特別歯科相談 (歯科医)	2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	1月18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
	1月25日(火)		☽		
	2月1日(火)		☹		
	1月29日(土)		☼		
39歳以下の 健康相談	2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行っていません。	⑦
	2月16日(水)		☽		
精神保健相談 (精神科医)	2月4日(金)	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 ☽=津久井保健福祉課 ☎042-780-1412 ☺=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	
	2月8日(火)		☽		
	2月24日(木)		☽		
	2月16日(水)		☉		
	2月23日(水)		☉		
	2月21日(月)		☾		
生活習慣 改善相談 (保健師・栄養士・健康運動指導士)	2月14日(月)	午前9時9時30分 10時10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)	⑩
	2月16日(水)		☺		⑫
	2月18日(金)		☾		⑨
	2月21日(月)		☽		⑭

●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
骨密度測定 de 骨元気アップ セミナー	2月28日(月)	午前9時45分 10時15分 10時45分 午後1時30分 2時	☺	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	⑩
ダンベル 体操	2月15日(火)	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 対象 20歳以上で運動の実技に支障のない人 定員 各20人(申込順)	⑫
チューブ 体操	2月22日(火)				
運動 プログラム 作成コース	2月23日(水)	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、市内協力医療機関などで実施しています。
※費用や日程など詳しくは、本紙3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

国民健康保険加入の40～74歳の人へ 忘れていませんか? 特定健康診査(メタボ健診)

身体・血圧測定、肝機能・腎機能・血中脂質・血糖・尿検査などを行います。
期間 3月31日まで
会場 市内協力医療機関 費用 1,000円
※お手元に受診券がない人は、コールセンター(☎042-770-7777)へ

成年後見制度市民公開講座

司法書士による講座と、講座終了後に弁護士、行政書士などの専門家団体による無料相談会を実施します。
日時 1月29日(土)午後1時30分～3時
会場 サン・エールさがみはら(緑区西橋本5-4-20)
講師 吉岡浩明さん(司法書士)
定員 100人(先着順) ※希望者は直接会場へ
お問い合わせ 介護予防推進課 ☎042-769-9249

ファミリーサポートセンター会員募集

保育園・児童クラブ等への子どもの送迎など、子育てを助け合う会員制の組織です。子育ての手助けを受けたい人(利用会員)と手助けを行いたい人(援助会員)を募集します。
対象 市内在住か在勤・在学で次に該当する人
利用会員=生後3か月～小学生(障害児は18歳まで)の子どもを持つ
援助会員=20歳以上で援助会員講習会に出席できる
※保育士、幼稚園・小学校教諭、保健師等の資格がある人は、登録をせずに援助活動ができます。
申し込み 電話かEメールで1月17日から同センター(☎042-730-3885 Eメール famisapo@sagamiharashishakyo.or.jp)へ
※説明会、講習会とも保育あり(要予約)

入会説明会			援助会員講習会<全2回>		
日にち	時間	会場	日にち	時間	会場
2月1日(火)	午前10時 ～11時	あじさい会館	2月18日(金) 23日(水)	午前9時30分 ～午後4時 (18日・19日)	あじさい会館
7日(月)					
10日(木)					
2月8日(火)	午後3時30分 まで	南保健福祉センター	2月19日(土)	2月26日(土)	南保健福祉センター
12日(土)					

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	休日当番柔道整復施療所案内 ☎0120-194199 日曜日・祝日・年末年始の昼間 午前9時～午後5時

健康づくり講演会

「笑い与健康」をテーマに講演会を行います。
日時 2月26日(土)午後1時45分～3時
会場 杜のホールはしもと
講師 橋家圓蔵さん(落語家)
対象 市内在住か在勤・在学の人=500人(申込順)
※希望者には、正午から体組成測定を行います(定員60人(申込時に要予約、申込順))。
申し込み 電話(1人1回2人まで)で1月31日までに参加者全員の住所・氏名・電話番号をコールセンター(☎042-770-7777)へ



橋家圓蔵さん

体験! 発見! すぐ実践! 明日を変えるプロジェクト 生活習慣病予防教室<全2回>

血管・カラダ年齢や運動量の測定、生活習慣病予防について学びます。
日時 2月2日(水)・10日(木)午後2時～4時
会場 大野中公民館 定員 30人(申込順)
申し込み 電話で1月17日から南保健センター(☎042-701-7708)へ

生活習慣病 グッバイ脂肪! ウェルカム美貌♪ 予防教室 アラフォーからの美的計画<全2回>

血管・カラダ年齢や運動量の測定、バランス栄養食について学びます。
日時 2月15日・22日の火曜日午後1時30分～3時30分
会場 シティ・プラザはしもと 定員 30人(申込順)
申し込み 電話で1月17日から緑保健センター(☎042-775-8816)へ

ストレス講演会

～あなたもわたしも元気になれる! アサーティブコミュニケーション～
自分の感情や思いを上手に伝える方法を学びます。
日時 2月26日(土)午前10時～正午
会場 南保健福祉センター 定員 80人(申込順)
※希望者には、教室の前後に相談員による「働き盛りのメンタルヘルス相談」を行います(定員8人(申込時に要予約、申込順))。
申し込み 電話で1月17日から南保健センター(☎042-701-7708)へ

腰痛・肩こり予防教室<全3回>

日時 2月9日～23日の毎週水曜日午後6時30分～8時30分
会場 サン・エールさがみはら
定員 10人(抽選) 費用 1,000円
申し込み 往復はがきに住所、氏名、電話番号、「腰痛・肩こり予防教室」と書いて、1月25日(必着)までに同所(〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5665)へ

日赤救急法養成講習会<全3回>

AEDを用いた心肺蘇生法や、止血法、包帯法、人工呼吸など。最終日の検定合格者は日赤救急法救急員に認定します。
日時 2月5日(土)・12日(土)・13日(日)午前9時～午後5時
会場 あじさい会館
対象 市内在住か在勤・在学の15歳以上の人=40人(抽選)
費用 3,000円
申し込み 往復はがきに住所、氏名、生年月日、性別、職業、電話番号、「日赤救急法養成講習会」と書いて、1月27日(必着)までに日赤相模原市地区本部(地域福祉課内 〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9222)へ