

# 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

6/1

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	7月12日(月)	☎	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、午後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1月生まれの初めての子の保護者とその家族=各20人(申込順。調整あり)	⑫
	7月26日(月)	☉		⑪
	7月29日(木)	サン・エールさがみはら		⑨
はじめよう! 元気Kidsのおうちごはん<全2回>	7月7日(水) 21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」	6月9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 乳幼児を持つ母親 ※保育あり(要予約)	⑧
ママとベビーのおしゃべりタイム~ぼけっと~	7月7日(水)	☎	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)	⑭
ハローマザークラス<全3回>	7月5日(月) 12日(月) 26日(月)		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	

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16日(水)	△横山☉、△相武台☉	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 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17日(木)	城山☉、大野北☉、上鶴間☉	
	6月22日(火)	△富士見☉、鶴園中和田☉	
	6月23日(水)	並木☉	
	6月24日(木)	☎、△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・対象	申込
高齢者認知症相談	6月14日(月)	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)	③
	6月17日(木)		☎		④
			☎		②
生活リハビリ相談	6月10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、福祉用具などの相談	①
	6月21日(月)		☉		②
	6月24日(木)		☎		③④

### 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
チューブ体操	7月1日(木)	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ほか 対象 20歳以上で運動の実技に支障のない人 定員 チューブ体操=16人、ボクササイズ=25人(申込順)	⑩
ボクササイズ	7月9日(金)	午前10時~正午			
骨密度測定 de 骨元気アップセミナー	6月23日(水)	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15人 ☎各30人(申込順) ※☎午前10時45分は子ども連れの人が対象 費用 各700円	⑮
	6月30日(水)	午前9時45分~10時15分 10時45分~11時	☎		⑨
	7月2日(金)	午後1時30分~2時	☎		⑫
運動プログラム作成コース	7月7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。

### 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		☎		
	金曜日		☎		
栄養相談(栄養士)	6月21日(月)	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)	⑪
エイズ等の検査・相談	6月8日(火)	午前9時~11時 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
	6月15日(火)				
	6月19日(土)				

### 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

# 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4日(金)	午前10時~正午	市役所前
6月11日(金)	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)

<b>医科</b>	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。
<b>歯科</b>	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
<b>接骨</b>	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

### ひきこもり相談

ひきこもり問題を抱える家族などのグループ相談会です。

**日時** 6月16日(水) 午後2時~4時

**会場** ウェルネスさがみはら

**対象** 市内在住か在勤の人=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

### コレステロール、血糖値、血圧が気になりはじめた人へ

#### 公開講座

	日にち	内容	会場
①	6月29日(火)	コレステロール値はこうして下げる	南保健福祉センター
②	7月9日(金)	血糖値はこうして下げる	ウェルネスさがみはら
③	7月16日(金)	血圧はこうして下げる	津久井保健センター

**時間** 午前10時30分~正午 **対象** 市内在住の人=各50人(申込順)

**申し込み** 電話で①は南保健センター(☎042-701-7708)、②は中央保健センター(☎042-769-8295)、③は津久井保健福祉課(☎042-780-1414)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・歯科医師が生活習慣病予防についてお話しします。  
※希望者は血管年齢を測定できます。

**日時** 7月10日(土) 午後2時~4時

**会場** ソレイユさがみ

**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

#### コレステロールが気になりはじめた人へ〈全4回〉

日にち	時間	対象	内容
6月29日(火)	午前9時30分~正午 ※午前10時30分~正午は公開講座	市内在住の40~64歳で、次のいずれかに該当する人=10人程度(選考) ①中性脂肪が150~299mg/dl	身体活動量、体組成、血管年齢等を測定し、脂質異常症の予防やコレステロール値や中性脂肪値の改善をめざします。
7月8日(木)	午後2時~4時	②LDLコレステロールが120~139mg/dl	
7月22日(木)		③HDLコレステロールが35~39mg/dl	
8月24日(火)	午前10時~正午	④検査値が①②よりも高い、もしくは③よりも低い人で、医師の許可がある ※内服治療をしている人は、医師の許可が必要です。	

**会場** 南保健福祉センター

**申し込み** 電話で6月15日までに南保健センター(☎042-701-7708)へ

#### 血糖値が気になりはじめた人へ〈全4回〉

日にち	時間	対象	内容
7月9日(金)	午前9時30分~正午 ※午前10時30分~正午は公開講座	市内在住の40~64歳で、次のいずれかに該当する人=10人程度(選考) ①空腹時血糖値が100~125mg/dl	身体活動量、体組成、血管年齢等を測定し、糖尿病の予防や血糖値の改善をめざします。
7月16日(金)	午前10時~正午	②HbA1cが5.2~6.0%	
7月28日(水)		③検査値が①②よりも高い人で、医師の許可がある	
8月25日(水)	午前10時~正午	※内服治療をしている人は、医師の許可が必要です。	

**会場** ウェルネスさがみはら

**申し込み** 電話で6月15日までに中央保健センター(☎042-769-8295)へ

#### 血圧が気になりはじめた人へ〈全4回〉

日にち	時間	対象	内容
7月16日(金)	午前9時30分~正午 ※午前10時30分~正午は公開講座	市内在住の40~64歳で、次のいずれかに該当する人=8人程度(選考) ①血圧の上が130~139mmHg	身体活動量、体組成、血管年齢等を測定し、高血圧の予防や血圧の改善をめざします。
7月23日(金)	午前10時~正午	②血圧の下が85~89mmHg	
8月6日(金)		③血圧が①②よりも高い人で、医師の許可がある	
9月3日(金)	午前10時~正午	※内服治療をしている人は、医師の許可が必要です。	

**会場** 津久井保健センター

**申し込み** 電話で6月15日までに津久井保健福祉課(☎042-780-1414)へ

### 在宅ケア連携室の利用

寝たきりの人やその家族などに、介護相談や医療機関案内等を行っています。

**日にち** 月~金曜日(8月13日~15日、12月29日~1月3日、祝日を除く)

**時間** 午前9時~午後5時

**会場** 市医師会訪問看護ステーション(けやき会館4階)

お問い合わせ

市医師会在宅ケア連携室 ☎042-755-3156

### くすりの相談

**日にち** 6月17日(木)

**時間** 午後1時30分~3時

**会場** 市薬剤師会会議室(ウェルネスさがみはら6階)

※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 市薬剤師会 ☎042-756-1502

### 食品などを扱う前には必ず手を洗いましょう 予防のポイントを知って防ごう食中毒

これからは、気温や湿度が高くなり、食中毒が発生しやすい時季です。食中毒は、抵抗力が弱い子どもや高齢者がかかると、最悪の場合命にかかわるケースもありますので注意が必要です。

家庭でできる予防の6つのポイント

#### ポイント1 食品の購入

○肉や魚、野菜などの生鮮食品は、新鮮なものを選び、要冷蔵や要冷凍の表示のある温度管理の必要な食品は、早めに持ち帰りましょう。

#### ポイント2 家庭での保存

○温度管理の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に保存しましょう。

#### ポイント3 下準備

○調理の前や、トイレに行ったり、おむつを交換した後などは、こまめに手を洗いましょう。



#### ポイント4 調理

○加熱して調理する食品、特に肉や卵は中心まで十分加熱しましょう。加熱を十分行えば、細菌やウイルスを殺菌することができます。

#### ポイント5 食事

○「生食用」の表示がある肉以外は、必ず加熱して食べましょう。特に、小さな子どもや高齢者は注意しましょう。

○卵を生で食べる時は期限をよく確認しましょう。

○バーベキューなどで焼肉を食べるときは、生肉を扱う箸と食べるときの箸を必ず別々にしましょう。

#### ポイント6 残った食品

○手を洗ってから、清潔な器具や食器を使って保存しましょう。

○早く冷えるように、浅い容器に小分けして冷蔵・冷凍保存しましょう。



お問い合わせ 生活衛生課 ☎042-769-9234

