

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

9/1

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	10月18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 午後2時45分～4時 対象 平成22年4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)	
	10月25日(月)	㊦	申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ	
はじめよう! 元気Kidsのおうちごはん (全2回)	10月6日(水) 20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=各15人(申込順)	⑪
	10月7日(木) 21日(木)	藤野中央公民館	費用 各100円(材料費) ※保育は相談に応じます。	⑨
ママの心のケアルーム 「ママの休み時間」	9月8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～	9月29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か月の子どもとその母親 定員 15組(申込順)	⑮

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	9月28日(火)	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	
ソフトエアロビクス	10月5日(火)	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(申込順)	⑩
運動プログラム作成コース	10月6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	
※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	9月16日(木)	城山◎、大野北◎、△上鶴間◎	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
	9月21日(火)	二本松◎、陽光台◎、田名◎	
	9月22日(水)	△並木◎	
	9月28日(火)	△富士見◎、△鶴園中和田◎	
	9月30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	申込
高齢者認知症相談	9月13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
	9月16日(木)		㊨		④
生活リハビリ相談	9月16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 定員 各3人(申込順)	①
	9月24日(金)		藤野中央公民館		②
	9月27日(月)		㊦		④

きらきら更年期 ～大人の女性の輝き方～

更年期障害の症状とその対処方法についてお話しします。

日時 10月2日(土) 午後2時～4時

会場 南保健福祉センター 対象 市内在住の人=80人(申込順)

申し込み 電話で南保健センター(☎042-701-7708)へ

特定不妊治療費助成申請期間を変更しました

1回の治療につき15万円まで、1年度あたり2回を限度に通算5年間助成しています。4月から申請期限が年度内から治療終了後60日以内になりましたので注意してください。

対象 体外受精・顕微授精を受けた夫婦(所得制限あり)

※治療終了とは、受精卵を体内に戻したときか妊娠の有無が確認できたとき、医師の判断でやむを得ず治療を中断したときです。

※治療終了後60日以内とは、治療終了日の翌日から60日目にあたる日までです。

※所得制限など詳しくは、お問い合わせいただくか市ホームページの「暮らしの情報」→「健康・衛生・医療」→「医療」をご覧ください。

申し込み 健康企画課、各保健センター・保健福祉課にある申請書と必要書類を、治療終了後60日以内に各担当課へ

お問い合わせ 健康企画課 ☎042-769-8345

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 随時, 市内協力医療機関, 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, 対象 65歳以上(22年度中に65歳になる人を含む)で、職場等で胸部X線を受ける機会のない人.

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 随時, 市内協力医療機関, 胃2,900円、大腸500円, 子宮(頸部のみ)1,700円, 乳(視触診のみ)700円, 肺(X線のみ)200円, 10月2日(土)ウエルネスさがみはら, 10月3日(日)津久井保健センター, etc.

難病講演会 パーキンソン病

治療と療養の最新情報などをお話します。
日にち 9月27日(月)
時間 午後2時~4時
会場 ウェルネスさがみはら
講師 荻野 裕さん(東芝林間病院神経内科 内科統括部長)
定員 100人(申込順)
※個別相談あり(若干名・要予約)
申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ

くすりの相談

日にち 9月16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

子育て世代向け 生活習慣病予防教室
こころふくら♪ からだすっきり♪(全2回)

血管・体年齢の測定などのほか、ライフコーダを身に付けて運動量をチェックします。
日にち 10月4日(月)・14日(木)
時間 午前10時~正午
会場 ウェルネスさがみはら
対象 市内在住の人=25人(申込順)
※子どもも一緒に参加できます。
申し込み 電話で中央保健センター(☎042-769-8295)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。
日にち 10月6日(水)
時間 午後2時~4時
会場 ソレイユさがみ
講師 大石 智さん(北里大学東病院医師)
定員 100人(申込順)
申し込み 電話で10月3日までにコールセンター(☎042-770-7777)へ

市民公開講座 C型肝炎

C型肝炎・肝臓がんの治療についてお話します。
日時 9月4日(土)午後3時~5時
会場 相模原協同病院
定員 100人(申込順)
申し込み 電話で市医師会(☎042-755-3311)へ

目の愛護デー 記念講演会&無料相談会

日にち 10月3日(日)
会場 相模原南メディカルセンター(南区相模大野)
定員 80人(先着順)
講演「屈折異常と屈折矯正手術とは」
時間 午後1時~2時
目の個別無料相談
時間 午後2時~4時(午後0時30分から受け付け)
※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 市医師会 ☎042-755-3311

愛の献血

愛の献血にご協力をお願いしますっ!

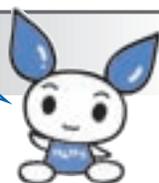


Table with 3 columns: 日にち, 時間, 会場. Includes 9月8日(水) 午前9時30分~11時30分, 午後1時30分~3時30分, 午後3時~4時, 9月14日(火) 午前10時~正午, 午後1時30分~3時30分.

献血キャラクター けんけつちゃん
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)

Table with 2 columns: 医科, 歯科, 接骨. Includes 相模原救急医療情報センター ☎042-756-9000, 休日急患歯科診療所 ☎042-756-1501, 休日当番柔道整復施療所案内 ☎0120-194199.