

# 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

9/15

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
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 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27日(水)	津	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 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=20人(申込順)	⑨
ハローマザークラス (全3回)	11月5日(金) 12日(金) 19日(金)	橋	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	
	11月10日(水) 17日(水) 24日(水)	南	申し込み 電話で10月31日までにコールセンター(☎042-770-7777)へ	
親子で歯っぴい ちゅれんじ 大作戦!	10月1日(金)	ウ	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8月～12月生まれの乳幼児とその家族 定員 ①②=各20組、③=30組(申込順) 申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ	
	10月26日(火)	ウ		
	10月5日(火)	南		
	10月18日(月)	南		
10月6日(水)	橋			
産後ママのエクササイズ	10月19日(火)	ウ	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か月の子どもの母とその母親 定員 20組(申込順) ※保育なし	⑩
ぴよぴよサロン	10月1日(金)	南	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
	10月8日(金)	ウ		⑪

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	10月1日(金)	△上溝南◎、星が丘◎	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
	10月5日(火)	大野南◎、向陽◎	
	10月6日(水)	大野台◎	
	10月7日(木)	△新磯◎、鹿島台◎	
	10月8日(金)	大島◎、△橋本◎	
	10月12日(火)	△藤◎、清新◎	
	10月13日(水)	△津◎	
10月14日(木)	△大沼◎		

### 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29日(水)	午後1時～3時	橋	専門医による認知症についての相談 定員 3人程度(申込順)	②
生活リハビリ相談	9月24日(金)	午後1時30分～4時30分	藤野中央公民館	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人程度(申込順)	①
	10月4日(月)		ウ		③
			ウ		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)	橋	健康や育児の相談 ※希望者は直接会場へ(電話相談も可) ※④⑤⑥⑦は来庁相談のみ お問い合わせ ⑨⑩⑪⑫	
	月・木曜日		津		
	火曜日		湖		
	水曜日		藤		
	金曜日		城		
栄養相談 (栄養士)	10月13日(水)	午後1時～3時30分	南	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)	10月1日(金)	午前10時～11時30分	南	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
	10月13日(水)	午前9時30分～11時30分	橋		
電話歯科相談 (歯科医)	10月5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 相談 ⑥	
	10月20日(水)				
	10月27日(水)				
特別歯科相談 (歯科医)	10月25日(月)	午後1時30分～2時30分	ウ	対象 障害のある人(児)	⑥
※④、⑤、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	9月21日(火)	午前9時～11時	ウ	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
	9月28日(火)				
	9月25日(土)		橋		
39歳以下の健康相談	10月6日(水)	午前9時～10時	ウ	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
	10月20日(水)				
精神保健相談 (精神科医)	10月4日(月)	午後1時～2時	橋	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 橋=緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811 ウ=中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806 南=南障害福祉相談課 ☎042-701-7715 津=津久井保健福祉課 ☎042-780-1412	
	10月6日(水)		ウ		
	10月20日(水)				
	10月12日(火)		南		
	10月28日(木)				
	10月15日(金)		津		
生活習慣改善相談 (保健師・栄養士・健康運動指導士)	10月26日(火)	午前9時9時30分10時10時30分	ウ	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
	10月28日(木)	午後1時30分1時45分2時2時30分	津		⑭
	10月29日(金)	午前9時30分10時10時30分11時	橋		⑨

# 愛の献血

愛の献血にご協力をお願いいたしますっち!



日にち	時間	会場
9月16日(木)	午前10時~正午 午後1時30分	市役所前
9月18日(土)	午後1時30分 ~3時30分	橋本駅北口 ペDESTリアン デッキ下
9月25日(土)	午前10時30分~正午 午後1時30分~4時	相模大野駅前 コリドー
9月28日(火)	午前10時~正午	市役所前

献血キャラクター  
けんげっちゃん

**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)

<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

## 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	10月15日(金)	午後7時~9時	南	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	12
ボクササイズ	10月22日(金)	午前10時~正午	城	対象 20歳以上で運動の実技に支障のない人 定員 ㊟=各15人、㊟=25人、㊟=30人(申込順)	13
	10月28日(木)				
チューブ体操	10月28日(木)	午後2時~4時	ウ		10
運動プログラム作成コース	10月21日(木)	午後1時15分~4時15分	ウ	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

## 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11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

### 30歳代の国民健康保険加入者へ

#### 健康診査・歯科健診を受診しましょう

健診名	内容	受診期間	費用	申込期限
健康診査	血圧測定や肝臓・腎臓の機能を調べる血液・尿検査など	11月30日(火)まで	1,000円	10月31日
歯科健康診査	むし歯や歯周病の有無などの検査	平成23年3月31日(木)まで	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日に生まれた市の国民健康保険加入者で、国民健康保険税に未納のない世帯の人

申し込み 電話か市ホームページの「電子申請」で各申込期限までに国民健康保険課(☎042-769-8235)へ

## 難病講演会 膠原病(ステロイド)

療養と治療に関する最新情報をお話します。

日時 10月13日(水) 午後2時~4時

会場 南保健福祉センター 定員 50人(申込順)

※個別相談会あり(若干名・要予約)

申し込み 電話で10月12日までにコールセンター(☎042-770-7777)へ

### 10月15日~11月14日は市民健康づくり推進月間 街頭キャンペーン

体組成測定、体力測定、啓発物品配布などを行います。

日時 10月2日(土) 午前11時~午後4時

会場 相模大野駅南北自由通路

お問い合わせ 地域保健課 ☎042-769-9241

### 9月24日~30日は結核予防週間

#### 結核に注意を

結核は、過去の病気ではありません。本市でも平成21年には125人の新規患者が発生しています。

高齢者だけでなく若い年齢層の患者も多く、注意が必要です。

#### 結核を予防するために

- せきや発熱が2週間以上続いたら医療機関で受診しましょう。
- 65歳以上で胸部エックス線検査を受ける機会のない人は、市が実施している結核健康診断を受けましょう。
- 健康的な生活を心がけ、睡眠を十分にとりましょう。

お問い合わせ 疾病対策課 ☎042-769-8346

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

血管・カラダ年齢や内臓脂肪、活動量の測定と、バランス栄養食について学びます。やさやすい体づくりをめざしましょう。

日時 10月15日(金)・22日(金) 午前10時~正午

会場 サン・エールさがみはら

対象 市内在住の人=30人(申込順) ※子どもも一緒に参加できます。

申し込み 電話で緑保健センター(☎042-775-8816)へ

### 講演会 小児ぜんそくとアレルギー性鼻炎

予防対策と日常ケアについて学びます。

日時 10月29日(金) 午後2時~4時

会場 南保健福祉センター 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 電話で南保健センター(☎042-701-7708)へ

### 元気高齢者向け 筋力向上トレーニング教室(全12回)

	日にち	時間	会場	電話番号
①	10月26日~12月7日(11月23日を除く)の毎週火・金曜日	午後1時~2時30分	ワールドウィング町田アネックス 相模原(中央区清新5-24-12)	042-774-6725 (午前8時30分~午後5時30分) ※土・日曜日、祝日を除く
②	11月2日~12月17日(11月23日・30日を除く)の毎週火・金曜日	午前11時~午後0時30分	相模原ドルフィンクラブ(緑区橋本1-4-1)	042-771-7333 (午前10時~午後5時) ※9月29日・30日を除く

対象 市内在住の65歳以上で運動に支障がない人

定員 各10人(抽選) 費用 ①4,000円②3,600円

申し込み 電話で①10月15日、②10月20日までに各会場へ

※この事業は民間スポーツジムが開催し、市が支援しています。

### 高齢者筋力向上トレーニング 緑区橋本Bコース(全24回)

機器を使ったトレーニング、ストレッチなどを行います。

日にち 11月1日~平成23年2月3日の毎週月・木曜日(12月23日・30日、1月3日・10日を除く)

時間 午前10時30分~午後0時30分

会場 スポーツクラブ ルネサンス橋本(緑区橋本3-3-1)

対象 市内在住の65歳以上で、足腰の衰えを感じている人=10人(選考)

費用 4,000円

申し込み 電話で9月21日までに介護予防推進課(☎042-769-9249)へ

