

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

12/1

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 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	1月17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、2時45分～4時 対象 平成22年7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	
	1月24日(月)	南		
ハローマザークラス (全3回)	1月17日(月) 24日(月) 31日(月)	津	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 申込期限 12月28日	⑭
ママの心のケアルーム 「ママの休み時間」	12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

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	1月14日(金)	午前9時45分 10時15分 10時45分		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	
踏み台エアロビクス	1月14日(金)	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 16人(申込順)	⑩
運動プログラム作成コース	1月12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 各1,000円	
	1月20日(木)				
※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	12月16日(木)	湖、大野北☉、△上鶴間☉、麻溝☉	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
	12月21日(火)	二本松☉、△田名☉、△大野南☉	

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	12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
	12月16日(木)		南		④
生活リハビリ相談	12月16日(木)	午後1時30分～4時30分	南	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
	12月17日(金)		城		②
	12月20日(月)		☉		④

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1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

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) ※湖津湖藤は来庁相談のみ 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)	12月20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
ひきこもり相談	12月15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 定員 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	
エイズ等の検査・相談	12月14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
	12月21日(火)				
	12月11日(土)	午後2時～4時	橋		
	12月18日(土)				
エイズ即日検査	12月7日(火)	午前9時～10時30分	☉	その日のうちに結果がわかるエイズ検査(無料・匿名) 定員 15人(申込順)	

愛の献血

愛の献血にご協力をお願いしますっ!



日にち	時間	会場
12月7日(火)	午前10時~正午 午後1時30分~3時30分	市役所前

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献血を行わない場合があります。 ※本人確認を行っています。

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)

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

● 特定相談・精神科セカンドオピニオン外来 ●

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	12月20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 ※医療過誤や訴訟に関する内容などは受けられない場合があります。 定員 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 ~女性編~	12月21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抱える女性とその家族等 定員 2人(申込順・調整あり)
思春期・ ひきこもり 特定相談	12月16日(木)	午後2時 ~4時	専門医などが助言・指導します。 対象 思春期相談 13~17歳のメンタルな問題を抱える人とその家族等 ひきこもり相談 18歳以上でひきこもりの状態にある人とその家族等 定員 各2人(申込順・調整あり)

会場 けやき会館 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

①公開講座

	日にち	内容	会場
①	1月11日(火)	コレステロール値はこうして下げる	シティ・プラザはしもと
②	1月17日(月)	血糖値はこうして下げる	南保健福祉センター
③	1月21日(金)	血圧はこうして下げる	ウェルネスさがみはら

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は緑保健センター(☎042-775-8816)、②は南保健センター(☎042-701-7708)、

③は中央保健センター(☎042-769-8295) へ

②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
1月11日(火)	午前9時30分~正午 ※午前10時30分からは①公開講座の②を受講	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中性脂肪が150~299mg/dl ②LDLコレステロールが120~139mg/dl ③HDLコレステロールが35~39mg/dl ④検査値が①②よりも高い、もしくは③よりも低く医師が許可した人 ※内服治療をしている人は、医師の許可が必要です。	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。
1月18日(火)	午前10時~正午	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 ②HbA1cが5.2~6.0% ③検査値が①②よりも高く医師が許可した人 ※内服治療をしている人は、医師の許可が必要です。	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。
2月1日(火)			
3月3日(木)			

会場 シティ・プラザはしもと

申し込み 電話で12月17日までに緑保健センター(☎042-775-8816) へ

③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
1月17日(月)	午前9時30分~正午 ※午前10時30分からは①公開講座の②を受講	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 ②HbA1cが5.2~6.0% ③検査値が①②よりも高く医師が許可した人 ※内服治療をしている人は、医師の許可が必要です。	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。
1月27日(木)	午前10時~正午	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血圧の上が130~139mmHg ②血圧の下が85~89mmHg ③血圧が①②よりも高く医師が許可した人 ※内服治療をしている人は、医師の許可が必要です。	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。
2月14日(月)			
3月14日(月)			

会場 南保健福祉センター

申し込み 電話で12月17日までに南保健センター(☎042-701-7708) へ

④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
1月21日(金)	午前9時30分~正午 ※午前10時30分からは①公開講座の②を受講	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血圧の上が130~139mmHg ②血圧の下が85~89mmHg ③血圧が①②よりも高く医師が許可した人 ※内服治療をしている人は、医師の許可が必要です。	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。
1月28日(金)	午前10時~正午	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血圧の上が130~139mmHg ②血圧の下が85~89mmHg ③血圧が①②よりも高く医師が許可した人 ※内服治療をしている人は、医師の許可が必要です。	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。
2月10日(木)			
3月10日(木)			

会場 ウェルネスさがみはら

申し込み 電話で12月17日までに中央保健センター(☎042-769-8295) へ

医療従事者は

2年に1度の届け出を

平成22年12月31日現在で医師、歯科医師、薬剤師の資格がある人と、市内で勤務している保健師、助産師、看護師、准看護師、歯科衛生士、歯科技工士の資格がある人は届出票を提出してください。

届出票の提出 医事薬事課にある届出票(市ホームページの「暮らしの情報」→「健康・衛生・医療」→「医事薬事」からダウンロード可)を直接か郵送で1月17日(必着)までに同課(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ

※医療・福祉関係の職場に勤務している人には、勤務先に届出票を送ります。

※医師、歯科医師、薬剤師は、現在就労していない人も必ず届け出てください。

お問い合わせ

医事薬事課 ☎042-769-8343

アルコール家族教室

症状の理解や対応について学びます。

日時 12月22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 電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818) へ

くすりの相談

日時 12月16日(木) 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

相模原協同病院

市民健康教育公開講座

テーマ 大切な女性を守るために
~乳がんのお話~

講演 乳がんを体験して

講師 山田邦子さん
(タレント)

講演 最新の乳がんの
診断と治療

講師 谷 真弓さん
(相模原協同病院乳腺外科認定医師)

日時 1月8日(土) 午後2時~4時30分

会場 社のホールはしもと

定員 500人(申込順)

申し込み 同病院ホームページ(<http://www.sagamiharahp.com/>) から

お問い合わせ

相模原協同病院 ☎042-772-4291



山田邦子さん

