

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

8/1

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	9月13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3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)	☎042-770-7777へ
	9月27日(月)	☉	申し込み	
ハローマザークラス (全3回)	9月6日(月) 13日(月) 27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	⑮
ママの心のケアルーム 「ママの休み時間」	8月4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 乳幼児を持つ母親 ※保育あり(要予約)	⑧
ぴよぴよサロン	9月3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30分 対象 乳幼児とその家族=各20組(申込順)	⑫
	9月10日(金)	☉	※9月3日はお父さんを保育し(要予約)、お母さんのおしゃべり会を行います。	⑪

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	8月11日(水)	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)	②
	8月19日(木)		☿		④
	8月23日(月)		☉		③
生活リハビリ相談	8月16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人程度(申込順)	①
	8月26日(木)		☿		②
	8月27日(金)		☼		④

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
① 踏み台エアロビクス	9月6日(月)	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=①16人、②30人(申込順)	⑩
② ダンベル体操	9月11日(土)	午後2時～4時			
運動プログラム作成コース	9月8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、運動が必要なし(6か月以内に受診した健診結果が必要) 費用 各1,000円	⑩
	9月16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。

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	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)	8月24日(火)	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
エイズ等の検査・相談	8月3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
	8月10日(火)				
	8月17日(火)				
	8月7日(土)		☾		
生活習慣改善相談(保健師・栄養士・健康運動指導士)	9月3日(金)	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)	⑫
	9月7日(火)		☉		⑩
ひきこもり相談	8月18日(水)	午後2時～4時	☉	ひきこもり問題を抱える家族などのグループ相談会 申し込み 電話で8月2日から精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ	

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9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

統合失調症家族教室(全4回)

薬物治療や当事者とのコミュニケーション術などを学び、家族同士の交流を深めます。

日にち	会場	申込先
9月9日(木)、11月11日(木)、平成23年1月13日(木)、2月4日(金)	ウェルネスさがみはら	中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806
9月16日(木)、10月28日(木)、11月29日(月)、23年1月20日(木)	南保健福祉センター	南障害福祉相談課 ☎042-701-7715
9月30日(木)、10月21日(木)、11月25日(木)、23年1月27日(木)	シティ・プラザはしもと	緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811

時間 午後2時～4時
対象 統合失調症の発病から10年以内の人の家族=各15人(申込順)
申し込み 電話で8月2日から各申込先へ

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
8月3日(火)	午前10時～正午 午後1時30分～3時30分	市役所前
8月8日(日)	午前10時～正午 午後1時30分～4時	橋本駅 ペDESTリアン デッキ下
8月12日(木)	午前10時～正午 午後1時30分～3時30分	市役所前

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)

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。 ※8月12日(木)～19日(木)は、24時間案内します。
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

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〉

カラダ年齢や血管年齢・運動量の測定、生活習慣病予防について学びます。

日時 8月26日(木)、9月1日(水)午後2時～4時
会場 市民健康文化センター **定員** 30人(申込順)
申し込み 電話で8月2日から南保健センター(☎042-701-7708)へ

高齢者筋力向上トレーニング 中央区Bコース〈全24回〉

機器を使った筋力トレーニング、ストレッチなどを行います。

日にち 9月3日～11月26日の毎週火・金曜日(11月23日を除く)
時間 午前9時30分～11時30分
会場 ウェルネスさがみはら
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8月2日～9日に介護予防推進課(☎042-769-9249)へ

タバコをやめたい人・やめさせたい人のための 禁煙サポート講座

タバコの害についての話、禁煙成功者の体験談など。希望者にはニコチン依存度検査と個別相談を行います。

日時 9月4日(土)午前10時～正午
会場 シティ・プラザはしもと **定員** 50人(申込順)
申し込み 直接か電話で8月2日から緑保健センター(☎042-775-8816)へ

口腔がん検診

口腔粘膜の状態を検診します。

日時 9月5日(日)正午～午後4時
会場 相模原口腔保健センター(ウェルネスさがみはら内)
対象 市内在住の40歳以上の人=60人(抽選)
費用 500円
申し込み はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号、「口腔がん検診」と書いて、8月13日(必着)までに健康企画課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8344)へ
 ※虫歯、歯周病の検診は行いません。

お口の健康教室

～健康な心と身体はお口から～

日時 ①8月26日(木)②9月30日(木)午後1時～3時
会場 市歯科医師会研修室(ウェルネスさがみはら6階)
対象 市内在住の60歳以上の人=各30人(申込順)
申し込み 電話で8月2日～①8月20日②9月24日に市歯科医師会(☎042-756-1501)へ

くすりの相談

日時 8月19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

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	8月31日(火)	コレステロール値はこうして下げる	ウェルネスさがみはら
②	9月6日(月)	血圧はこうして下げる	南保健福祉センター
③	9月14日(火)	血糖値はこうして下げる	シティ・プラザはしもと

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8月2日から①中央保健センター(☎042-769-8295)、②南保健センター(☎042-701-7708)、③緑保健センター(☎042-775-8816)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
8月31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・中性脂肪値の改善をめざします。
9月8日(水)		②LDLコレステロールが120～139mg/dl	
9月22日(水)	午前10時～正午	③HDLコレステロールが35～39mg/dl	
10月20日(水)		④検査値が①②よりも高い、または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 ウェルネスさがみはら
申し込み 電話で8月2日～16日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
9月6日(月)	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。
9月14日(火)		②血圧の下が85～89mmHg	
9月28日(火)	午前10時～正午	③血圧が①②よりも高い人で、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。	
10月25日(月)			

会場 南保健福祉センター
申し込み 電話で8月2日～20日に南保健センター(☎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
9月14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=8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。
9月21日(火)		②HbA1cが5.2～6.0%	
10月5日(火)	午前10時～正午	③検査値が①②よりも高い人で、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。	
11月2日(火)			

会場 シティ・プラザはしもと
申し込み 電話で8月2日～26日に緑保健センター(☎042-775-8816)へ

脳を鍛える！脳活道場〈全13回〉

ウォーキングや調理などのグループワークを通して、脳の活性化を図ります。

日にち	会場	申込先	時間	対象	定員	費用	申し込み
9月1日～11月24日の原則毎週水曜日	ウェルネスさがみはら	介護予防推進課中央班 ☎042-769-8349	午前10時～正午	物忘れの自覚がある65歳以上の人	各14人(申込順)	無料(調理実習は実費)	電話で8月2日から各申込先へ
9月3日～11月22日の原則毎週金曜日	南保健福祉センター	介護予防推進課南班 ☎042-701-7704					※事前面接の結果、参加できない場合もあります。
9月9日～12月2日の原則毎週木曜日	ソレイユさがみ	介護予防推進課緑班 ☎042-775-8812					

