

# 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)

10/15

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
☎ 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
ハロー マザークラス (全3回)	12月3日(金) 10日(金) 17日(金)	☉	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2週以降の初めて出産する人とその家族 申し込み 電話で11月30日までにコールセンター(☎042-770-7777)へ	
親子で歯っぴい ちゃれんじ 大作戦!	11月2日(火) 11月26日(金) 11月10日(水) 11月15日(月) 11月30日(火)	☉ ☎ ☎	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9月～22年1月生まれの乳幼児とその家族 定員 ②④=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	
ビーンズ クラブ	11月26日(金)	☉	育児情報の交換と親子遊び 時間 午前10時～11時30分 対象 おおむね4歳未満のふたご・みつごとその家族か、ふたご等妊娠中の人 定員 20組(申込順)	⑪
ぴよぴよ サロン	11月5日(金) 11月12日(金)	☎ ☉	おおむね2,000g未満で生まれたか、運動発達か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 ※②はお子さんを保育し(要予約)、お母さんのおしゃべり会を行います。 ※④の希望者は直接会場へ。初めて参加する人は申し込みが必要	⑫ ⑪

教室名	日にち	会場	内容・時間・対象
ふれあい 親子 サロン ※②=こども センター	11月2日(火) 11月4日(木) 11月5日(金) 11月9日(火)	☎、△向陽☉ 新磯☉、△鹿島台☉、 大沼☉ 上溝南☉、△星が丘☉ 清新☉	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 ⑨⑪⑫

## 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	10月25日(月)	午後1時～3時	☉	専門医による認知症についての相談	③
	11月8日(月)		☎	定員 各3人程度(申込順)	④
生活 リハビリ相談	10月28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
	11月11日(木)		☉		②
	11月1日(月)		☉		③ 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。また、がん検診の内容などを本紙6頁でお知らせしています。  
※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)	☎ ☉ ☎ ☎ ☎	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)	11月9日(火) 11月10日(水)	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)	⑫ ⑨					
	11月26日(金)	午後1時～3時30分	☉		⑪					
	11月5日(金)	午前9時～11時30分	☉		⑥					
歯科相談 (歯科衛生士)	11月5日(金)	午前9時～11時30分	☉	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					
電話歯科相談 (歯科医)	11月9日(火) 11月16日(火) 11月30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						
特別歯科相談 (歯科医)	11月8日(月)	午後1時30分～2時30分	☉	対象 障害のある人(児)	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	10月19日(火) 10月26日(火) 11月2日(火) 11月9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)	⑤					
	10月30日(土) 11月13日(土)					午後2時～4時	☎	定員 各12人(申込順)		
	39歳以下の 健康相談					11月4日(木)	午前9時～10時	☉	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
						11月17日(水)				
精神 保健相談 (精神科医)	11月9日(火) 11月25日(木)	午後1時～2時	☎	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 ☎=南障害福祉相談課 ☎042-701-7715 ☉=中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806 ☎=緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811						
	11月17日(水)					☉				
	11月17日(水)					☎				
	11月29日(月)					☎				
生活習慣 改善相談 (保健師・栄養士・健康運動指導士)	11月17日(水)	午前9時30分 10時 10時30分 11時	☎	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)	⑨ ⑭					
	11月26日(金)	午後1時30分 1時45分 2時 2時30分	☎							
	11月30日(火)	午前9時 9時30分 10時 10時30分	☉		⑩					

# 愛の献血

日にち	時間	会場
10月17日(日)	午前10時～正午 午後1時30分～3時	城山もみじまつり(原宿公園)
10月27日(水)	午前10時～正午 午後1時30分～3時30分	市役所前
10月31日(日)	午前10時～正午	津久井やまびこ祭り(中野中学校)
11月14日(日)	午後1時30分～3時	農業まつり(淵野辺公園)

**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** 医事業課 ☎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
骨密度測定 de 骨元気アップセミナー	11月12日(金)	午後1時30分～2時	津	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 <b>対象</b> 20～70歳(昭和15年4月2日～平成3年4月1日生まれ)の人 <b>定員</b> 各20人(申込順) <b>費用</b> 各700円	⑭
①踏み台エアロビクス	11月29日(月)	午後2時～4時	ウ	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	⑩
②ダンベル体操	11月4日(木)	午前10時～正午	南	<b>対象</b> 20歳以上で運動の実技に支障のない人＝ ①16人②南20人③30人④15人(申込順)	⑫
	11月24日(水)		ウ		⑩
③チェアエクササイズ	11月11日(木)	午前10時～正午	南		⑫
運動プログラム作成コース	11月24日(水)	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 <b>対象</b> 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) <b>費用</b> 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。

## 日赤講習会

### 幼児安全法養成講習会〈全2回〉

幼児の事故予防や応急手当てなどの知識と技術を学びます。最終日の検定に合格すると、赤十字幼児安全法支援員に認定されます。

**日時** 11月6日(土)・7日(日)午前10時～午後4時

**会場** 津久井赤十字病院 **費用** 1,500円

**対象** 市内在住か在勤・在学の15歳以上の人＝25人(申込順)

**申し込み** 電話で10月29日までに同病院健康管理センター(☎042-784-2429)へ

### 救急法基礎講習会

けが人や病人の応急手当てや対処方法などを学びます。

**日時** 11月28日(日)午前9時30分～午後1時30分

**会場** 新磯ふれあいセンター **費用** 1,500円

**対象** 県内在住か在勤・在学の15歳以上の人＝15人(抽選)

**申し込み** 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「救急法基礎講習会」と書いて、10月31日(必着)までに同センター(〒252-0326 南区新戸2268-1 ☎046-255-1311)へ

## 難病患者・家族の集い せきずい 脊髄小脳変性症

リハビリを中心に、療養と治療のお話と患者・家族の交流会を行います。

**日時** 11月15日(月)午後2時～4時

**会場** ウェルネスさがみはら

**講師** 福田倫也さん(北里大学医療衛生学部教授)

**対象** 脊髄小脳変性症患者とその家族＝100人(申込順)

**申し込み** 電話で11月14日までにコールセンター(☎042-770-7777)へ

## 悠遊シニアスタッフ

### (介護予防サポーター) 養成講座〈全10回〉

地域包括支援センターで行う介護予防教室などのスタッフ(有償ボランティア)を養成します。

**時間** ①午前10時～正午、②午後1時～3時

※このほか地域介護予防教室の見学実習が1回あり

**会場** ウェルネスさがみはら

**対象** 市内在住の40歳以上の人＝60人(申込順)

**申し込み** 電話で11月1日までに介護予防推進課(☎042-769-9249)へ

## 「さがみスクラム写真展」作品募集

精神障害を抱える人たちが写真展を企画します。

**テーマ** 宝物～わたしの大切なもの～

**募集枚数** A4判100枚、L判120枚(選考)

※応募方法など詳しくは、さがみスクラム実行委員会ホームページ(<http://homepage3.nifty.com/coming/index.html>)をご覧ください。

**最優秀賞** 小田急ホテルセンチュリー相模大野のペア宿泊券(1点)

**応募期限** 12月15日(必着)

**お問い合わせ** さがみスクラム実行委員会事務局

(地域活動支援センターカミング内) ☎042-759-5117

## 国民健康保険加入の40～74歳の人へ

### 忘れていませんか? 特定健康診査(メタボ健診)

健診を受けて生活習慣病を予防しましょう。

**期間** 平成23年3月31日まで **会場** 市内協力医療機関

**内容** 身体・血圧測定、肝機能・腎機能・血中脂質・血糖・尿検査など

**費用** 1,000円

※お手元に受診券がない人は、コールセンター(☎042-770-7777)へ

## 働き盛りの タフなカラダづくり

### 生活習慣病予防教室(働く人編)〈全2回〉

内臓脂肪や運動量の測定、食事バランスをチェックするほか、講話を聞いて、タフなカラダづくりについて学びます。

**日時** 11月20日、12月4日の土曜日午後1時30分～3時30分

**会場** 南保健福祉センター **対象** 市内在住の人＝30人(申込順)

**申し込み** 電話で南保健センター(☎042-701-7708)へ

## 高齢者筋力向上トレーニング 南区C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。

**日時** 12月6日～平成23年3月10日の毎週月・木曜日(12月23日・30日、1月3日・10日を除く)午前10時～正午

**会場** スポーツクラブ ルネサンス相模大野(南区相模大野7-19-1)

**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10月21日までに介護予防推進課(☎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講義と禁煙成功者の体験談を聞きます。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** 11月13日(土)午前10時～正午

**会場** ウェルネスさがみはら **定員** 50人(申込順)

**申し込み** 直接か電話で中央保健センター(☎042-769-8295)へ

## 糖尿病週間行事 知って得する糖尿病のウソ・ホント

講演と血糖値・体脂肪・血管年齢・コレステロール値などの検査、医療相談、フードモデル展示、歩行体験などで糖尿病について学びます。

**日時** 11月13日(土)午後1時～4時30分

**会場** 北里大学病院内科総合外来・リハビリテーションセンター

※希望者は直接会場へ

**お問い合わせ** 同病院内科専門外来2 ☎042-778-8424

