

# 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

11/15

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
赤ちゃんセミナー	12月14日(火)	☼	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6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)	平成23年 1月12日(水) 19日(水) 26日(水) 23年 1月14日(金) 21日(金) 28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20週以降の初めて出産する人とその家族 申し込み 電話で12月31日までにコールセンター(☎042-770-7777)へ	
親子で歯っぴい ちやれんじ 大作戦!	12月1日(水) 12月7日(火) 12月24日(金) 12月13日(月) 12月21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10月～22年2月生まれの乳幼児とその家族(申込順) 定員 ☼=30組、☾☼=各20組(申込順) 申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ	
ぴよぴよサロン	12月3日(金) 12月10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 ※希望者は直接会場へ。初めての人のみ申し込みが必要	⑫ ⑪
ママとベビーのおしゃべりタイム ～ぼけっと～	12月20日(月)	☽	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)	⑫

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1日(水)	大野台◎	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 ※□印は、歯科衛生士による歯科相談もあり 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
	12月2日(木)	新磯◎、鹿島台◎	
	12月3日(金)	上溝南◎、星が丘◎	
	12月7日(火)	向陽◎	
	12月8日(水)	☺、横山◎	
	12月9日(木)	□城山◎、△相模台◎ 大沼◎	
	12月10日(金)	大島◎、橋本◎	
	12月14日(火)	□☼、清新◎、 陽光台◎、△富士見◎、 鶴園中和田◎	
12月15日(水)	並木◎、相武台◎		

### 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
生活リハビリ相談	11月26日(金)	午後1時30分～4時30分	津久井地域福祉センター	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
	12月6日(月)		☾		②
	12月9日(木)		☽		③
高齢者認知症相談	12月6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 3人程度(申込順)	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)	☼ ☾ ☽ ☼ ☾	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)	12月8日(水)	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
歯科相談 (歯科衛生士)	12月8日(水)	午前9時30分～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
	12月10日(金)	午前10時～11時30分	☽		
電話歯科相談 (歯科医)	12月7日(火) 12月13日(月) 12月22日(水)	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)	12月6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	11月16日(火) 11月30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
	11月27日(土)	午後2時～4時	☼		
	12月7日(火)	午前9時～10時30分	☾		
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)	
39歳以下の健康相談	12月1日(水)	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 40人(申込順) 費用 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
精神保健相談 (精神科医)	12月1日(水)	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 ☾=中央障害福祉相談課 ☼=津久井保健福祉課 ☽=南障害福祉相談課 ☼=緑障害福祉相談課 ☼042-775-8811	
	12月15日(水)		☼		
	12月3日(金)		☽		
	12月14日(火)		☼		
	12月16日(木)		☽		
	12月20日(月)		☼		
生活習慣改善相談 (保健師・栄養士・健康運動指導士)	12月15日(水)	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
	12月20日(月)	午後1時30分1時45分2時2時30分	☼		⑭

# 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
11月18日(木)	午前10時~正午	市役所前
11月29日(月)	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献血を行わ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。
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	休日当番柔道整復療養所案内 ☎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
ボクササイズ	12月21日(火)	午後2時~4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
	12月22日(水)		ウ	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(申込順)	⑩
チューブ体操	12月14日(火)		南		⑫

## 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

## ママ友集まれ 子育てを楽しもう!

赤ちゃんを囲んで語り合い、交流します。

日にち	時間	会場
12月9日(木)	午前10時~正午	ウェルネスさがみはら
12月14日(火)		大野南公民館



対象 生後5か月以下の乳児とその母親

定員 各20組(申込順)

申し込み 電話で健康企画課(☎042-769-8344)へ

## 更年期世代向け 生活習慣病予防教室

### グッバイ脂肪! ウェルカム美貌! アラフォーからの美的計画 <全2回>

血管・カラダ年齢や運動量の測定と、バランス栄養食について学びます。

日にち 12月14日(火)・20日(月)

時間 午後1時30分~3時30分

会場 南保健福祉センター

定員 30人(申込順)

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
平成23年1月11日~2月22日(2月11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6時) ※11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 10人(抽選)

費用 3,600円

申し込み 電話で12月15日までに相模原ドルフィンクラブへ



※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

中央区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28日~平成23年3月25日の毎週火・金曜日(12月31日、2月11日を除く) 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11月19日までに介護予防推進課(☎042-769-9249)へ

## 「世界エイズデー」in さがみはら2010

続けよう~ Keep the promise, Keep your life ~

予防啓発のグッズ配布やパネル展示、フルーツとオーボエのミニコンサートなどを行います。

日時 12月4日(土) 午後1時30分~4時

会場 相模大野駅改札前

お問い合わせ 疾病対策課 ☎042-769-8346

## インフルエンザ・感染性胃腸炎など

### 感染症を予防しよう!

これからは感染症が流行しやすい時期です。手軽にできることを習慣にして予防に努めましょう。

### 正しい手洗い

◎水と石けんを使って、15秒以上洗いましょう。



◎流水でよく洗い流し、水分をよくふき取りましょう。

### せきエチケット

- ①せきやくしゃみをするときは、ティッシュで口と鼻を覆いましょう。
- ②鼻水や痰などが付いたティッシュはゴミ箱に捨て、その後はよく手を洗いましょう。
- ③せき・くしゃみなどの症状がある人は、必ずマスクを着用しましょう。

お問い合わせ 疾病対策課 ☎042-769-8346

## 食品衛生年末総点検を実施

食品が大量に流通する時期になりました。食中毒などを防ぐため、施設への立ち入り、食品の抜き取り検査を行います。

期間 12月28日(火)まで

対象 ○多種多様な食品を扱う施設 ○食品を大量に調理する施設

お問い合わせ 生活衛生課 ☎042-769-9234  
同課津久井班 ☎042-780-1413

