



保健相談センターだより

申 問 保健相談センター
(☎235-7880)

成人の検診、乳幼児の健診と相談、予防接種等の日程は保存版「平成21年度えびな健康だより(カラー印刷の冊子)」に記載されています。

平成21年度 えびな健康づくり講座受講生募集!

～健康えびな普及員または食生活改善推進員として、
地域で活躍してみませんか?～

健康づくり全般のボランティア活動に関心をお持ちの方の受講をお待ちしています。

この講座は、自分でも健康づくりを実践しながら、まわりの人にも健康づくりを広めていく人たちを養成する講座です。

- ◇ 対 象 ①健康えびな普及員または食生活改善推進員として活動できる方
②海老名市在住で、おおむね20歳～69歳の方
- ◇ 期 間 5月27日(木)～10月6日(木)
- ◇ 受講回数 健康えびな普及員 月1～2回
食生活改善推進員 月2～3回
- ◇ 内 容 調理実習、献立作成、運動実習
一酸化炭素、骨密度、血管年齢
味噌汁塩分測定、施設見学
グループワーク等
※合同で行う講座があります。
- ◇ 募集人員 各20人
- ◇ 受 講 料 2000円
- ◇ 申込締切 4月24日(金)
- ◇ 申込方法 電話または直接、保健相談センターへご連絡ください。



昨年度の講座の風景



～健康えびな普及員の活動～

「健康づくり全般」を広げるボランティア活動を行っています。

【平成20年度の主な活動】

- ☆海老名のびのび体操の普及
- ☆健康体操教室
- ☆体力測定会
- ☆ウォーキング講習会等



～食生活改善推進員の活動～

「食を通じた健康づくり」を広げるボランティア活動を行っています。

【平成20年度の主な活動】

- ☆がん検診時の生活習慣病予防食の普及
- ☆料理講習会、食育講座
- ☆キッズクッキング等



妊娠中は妊婦健康診査を受けましょう

妊婦健康診査は、お母さんとおなかの赤ちゃんの健康を守り、妊娠が順調かどうか確認するためのものです。

市では、健やかな妊娠・出産を支援するために、妊婦健康診査費用の補助をしています。

他市から転入された方はお問い合わせください。



赤ちゃんが生まれたら 出生連絡票を提出しましょう

保健師や助産師による「新生児訪問」を実施し、赤ちゃんの体重測定や授乳・育児などの相談に応じています。

赤ちゃんが生まれたら母子健康手帳に綴じこまれているはがき「出生連絡票」を忘れずに提出してください。



出生連絡票提出先

出生体重が2,500g以上 =保健相談センター又は市民課へ

出生体重が2,500g未満 =厚木保健福祉事務所

がん検診 申し込み方法等の変更について

平成21年度実施分のがん検診の申し込み方法等が次のように変更になりますのでご注意ください。



1. 集団がん検診申し込み開始日

(1) 4、5月実施分…4月6日(木)午前8時30分から

(2) 6月以降実施分…4月13日(木)午前8時30分から

※電話での申し込みだけでなく、FAX、電子申請の場合も同様です。

2. がん検診対象年齢(年齢基準日は、平成22年3月31日です)

(1) 子宮がん検診(個別健診)…20歳以上の市民の方が対象となります。

(2) 乳がん検診(集団検診)…「視触診+マンモグラフィ検診」について、
40歳以上で平成20年度にこの検診を受診していない市民の方が対象になります。

なお、4から6月分のがん検診の日程は、次のとおりです。

日 程	対 象	検診項目
4月28日(木)	男性・女性	胃(午前)・大腸・肺 乳(視触診)・乳(視触診+マンモ)・子宮
5月14日(木)	〃	〃
5月16日(土)	〃	〃
6月23日(木)	女性のみ	〃
6月28日(木)	男性・女性	〃

※各日とも、午前・午後の実施となります。

お知らせ

❖ 4月から2歳児歯科健康診査は月2回実施いたします!

受付時間は、午後0時30分から1時30分までに変更になります。お間違いないようにお出かけください。(対象、実施日等は「えびな健康だより」をご覧ください。)

❖ 新しい教室や測定会が始まります!

生活習慣病予防や健康づくりのために4月から新しい教室等を開催します。みなさん奮ってご参加ください。(開催日、持ち物、会場等は「えびな健康だより」や今後発行される「保健相談センターだより」をご覧ください。)

幼児むし歯予防教室

歯科医師、歯科衛生士による虫歯の原因、歯磨きの仕方、虫歯予防等のお話をします。(予約制)

4月は…4月10日(金) 午前10時から 保健相談センター

お弁当箱で知っておこう自分の適量教室

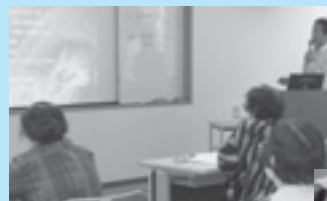
自宅にあるお弁当箱におかずを詰めて、食事の量とバランスの確認をしてみませんか。

健康測定会

コミュニティーセンターで骨密度測定、血管年齢測定、握力、肺活量、体重、体脂肪等の測定を実施します。体力年齢を確認してみませんか。

自身や家族の健康づくりのため参加してみませんか?

平成20年度の健康教室の様子



撃退!中性脂肪

海老名ハートクリニックの北野先生より「脂質異常」について講義を受けました。



ヘルシークッキング

調理実習を通して栄養バランスについて学びました。

運動は行っているが、お腹がいっぱいになるまで食べていることに気がつきました。運動だけではなく食事も改善しないといけないと感じました。

参加回数に応じて「健康に関するグッズ」をプレゼントしています!!
(一部の教室除く。プレゼントの中身はお楽しみに。)

- * 予約制
- * 託児あり(一部の教室除く)。教室の1か月前までにご相談ください。
- * テーマが同じものは、原則として1回限りの受講となります。