



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。



幼児むし歯予防教室の日程等の変更について

平成21年度えびな健康だよりでお知らせしました、幼児むし歯予防教室の対象、曜日、日程を次のとおり変更いたします。

対象	会場	曜日	21年 6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	22年 1月	2月
1歳 ～ 3歳	保健相談センター	困	11日		6日		8日		10日		4日
	コミュニティーセンター				3日 (下今泉)		12日 (上今泉)		28日 (門沢橋)		

健康測定会の参加者募集

日時	会場
6月15日(日) 13時30～15時30分	門沢橋コミュニティーセンター
6月16日(月) 13時30～15時30分	上今泉コミュニティーセンター
6月18日(水) 13時30～15時30分	大谷コミュニティーセンター



- ▷内容 骨密度測定、血管年齢測定、握力、肺活量、健康クイズ、海老名のびのび体操
- ▷定員 50名(申込順・予約制)
- ▷持ち物 健康手帳、動きやすい服装(骨密度測定は素足での測定になります。)
- ▷当日の受付時間は、申込時にお知らせします。

市民健康講座

～見直そう生活習慣！
広げよう健康の輪！～

地域医療の現状や生活習慣病予防について地域のお医者さんと気軽に話して見ませんか？

日程	時間	内容	講師	会場
5月26日(日)	13時30分～ 15時	笑いとかん予防	佐藤クリニック院長 佐藤中氏	柏ヶ谷コミュニティーセンター
5月27日(月)		おしっこあれこれ	腎健クリニック院長 高橋裕一郎氏	中新田コミュニティーセンター
5月29日(水)		おいしく食べて腹八分目	やよいクリニック院長 野澤直史氏	上今泉コミュニティーセンター
6月2日(日)		わかりやすい健診結果の見方	横山クリニック副院長 横山浩之氏	国分寺台文化センター
6月4日(火)		生活習慣病のこわさ～腹八分目で医者いらず～	海老名総合病院名誉院長 田中昭太郎氏	門沢橋コミュニティーセンター

▷持ち物 筆記用具、健康手帳、「生活習慣病を防ぐけんこう生活」テキスト(お持ちの方)

EBINAへるすすくーる参加者募集

会場：保健相談センター

日時	内容・対象
6月2日(日) 10時～12時	内容：リンパの流れを良くする方法 フェイス・フットむくみ予防と解消法 ナイスボディーエクササイズ 対象：小学生までのお子さんがある女性 託児：あり
6月2日(日) 13時30分～ 15時30分	内容：シューフィッターから学ぶ足、靴 足圧測定・正しいフットケア 対象：関心のある方 託児：あり

▷定員 30名申し込み順 ▷持ち物 申し込みの際にご確認ください ▷費用 無料
▷当日の受付 開催時間の30分前から

教室参加者募集

おいしく楽しくクッキング ～健康づくりの主役は食事から～

日程	会場	内容	定員・費用
6月6日(日) 10時～13時	保健相談センター	肥満予防の食事	定員：20人 費用：500円 持ち物：エプロン
7月8日(日) 10時～13時	大谷コミュニティーセンター	糖尿病予防の食事	三角布 筆記用具

▷主催 食生活改善推進団体えびな会 ▷申込受付 5月15日(日)より保健相談センター

注目！【新型インフルエンザの予防】

新型インフルエンザの予防方法は、通常のインフルエンザと同じです。

市民の皆様には、正しい情報に基づいた冷静な対応をお願いします。



- マスクを着用しましょう
- 手洗いやうがいをしましょう
- 十分な栄養をとり、抵抗力を高めましょう

海外から帰国されて、10日間インフルエンザのような症状(発熱、筋肉痛、全身の倦怠感、呼吸器症状など)が出現していないかを確認してください。こうした症状を認めた場合は、医療機関へ直接行かず、必ず下記の相談窓口にご相談ください。

【新型インフルエンザについての相談窓口】

	発熱相談センター	一般相談
名称	県厚木保健福祉事務所	県保健福祉総務課
電話	☎046-224-1111	☎045-633-3777
受付時間	9:00～17:00	9:00～21:00
		海老名市健康づくり課 ☎046-235-7880

妊婦健康診査の公費補助を拡大します

健康な赤ちゃんを産み育てるためには、健康な母体であることが大切です。それには妊娠中の定期的な健康診査が必要です。

市では、妊婦さんに健やかな妊娠・出産を迎えていただくために、これまで5回助成しておりました妊婦健康診査費用の補助を、平成21年4月1日より14回に拡大します。

<海老名市妊婦健康診査費用補助券綴の配布方法>

- 4月1日以降に、本市に妊娠届出書を提出する方には、母子健康手帳交付時にお渡しします。
- 海老名市に住所を有し、3月31日以前に本市で母子健康手帳の交付を受けた方で、妊娠届出時の出産予定日が4月1日以降の方には、9回分の補助券を郵送しました。
転入された妊婦の方については、保健相談センターへお問い合わせください。

<海老名市妊婦健康診査費用補助券綴の使用方法>

- 使用できる医療機関 県内の委託医療機関。横浜市、川崎市、横須賀市内の医療機関の場合は、医療機関にお問合わせください。
- 補助回数 14回
- 補助金額 1回目は8,000円、2回目から14回目は4,000円。
- 1回の健診費用が補助金額未満の場合や補助券を利用できない医療機関、助産院で受診を希望される方は償還払い制度をご利用いただけますので、保健相談センターにお問合わせください。

<3月31日以前にお渡しした「妊婦健康診査受診票」の取り扱い>

- 4月1日以降、1回目の受診票は8,000円、2～5回目は4,000円と読み替えてご利用いただけます。

5月31日は世界禁煙デーです。

世界保健機関(WHO)が制定した、禁煙を推進するための記念日です。市では、世界禁煙デーにともない、禁煙講演会を開催します。お気軽にご参加ください!



禁煙講演会 その1本みんなの命けずられる～たばこの真実と禁煙体験談～

日時	内容	講師	会場
6月4日(火) 13時30～ 15時30分 (受付は13時～)	・たばこの真実 ・禁煙外来とは? ・禁煙体験談 ・呼気一酸化炭素濃度検査 ※希望者のみ	・海老名呼吸器科 クリニック 院長 朴 在善氏 ・今泉 直人氏	保健相談センター

▷持ち物 健康手帳(お持ちの方)、筆記用具 ▷定員 30名(申込順(託児あり、要予約))

愛の禁煙キャンペーンを行います

日時	内容	会場
6月7日(水) 11時～ 14時15分	禁煙相談、ニコチンパッチの使い方、ニコチン依存度テスト、呼気一酸化炭素濃度測定、パネル展示など	海老名中央公園

禁煙週間 煙のない健康的な社会づくり 平成21年5月31日～6月6日