



## 保健相談センターだより

### マタニティマーク入りキーホルダーを配布しています

妊娠中、特に初期は、赤ちゃんの成長やお母さんの健康の維持のためにとっても大切な時期ですが、外見からは妊娠していることがわかりづらく、周囲からの理解が得られにくいという声が聞かれます。市では12月10日から母子健康手帳交付時に、マタニティマーク入りキー

ホルダーを併せてお渡しています。出産後は中身の入れ替えが可能ですので、写真等を入れキーホルダーとしてお使いいただけます。

マタニティマークとは、妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮をしやすいするためのものです。このマークを身につけている方を見かけたら、交通機関では優先して席を譲る、近くでの喫煙を避けるなどのやさしい心使いをお願いいたします。

すでに母子健康手帳をお持ちの妊婦の方にもお渡ししますので、ご希望の方は保健相談センターまでお越しください。



### 海老名市健康づくり推進協議会委員を公募

市では、平成9年度から「健康づくり推進協議会」を組織して市民の健康づくりと保健事業について協議しています。今回、広く市民の方の意見が反映されるよう、委員を公募します。

▷資格 市内在住の20歳～概ね65歳までで、保健事業に関心があり、年2～4回、平日午後の会議に出席可能な方(公職にある方を除く)

▷人数 2人以内 ▷任期 平成20年4月～平成22年3月

▷選考 選考委員会を設置して審査を行い、平成20年3月17日頃までに決定。結果は応募者全員に通知します。

■ 応募用紙(保健相談センターで配付)と、市民の健康づくりまたは、保健事業を題材に800字以内のレポートを作成し、郵送または直接同センターへ。

2月15日必着

〒243-0422 海老名市新田377番地

### 健康なまち「えびな」をつくるために!

～あなたの力を地域で活かしてみませんか?～

健康づくり・食生活や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。

食生活改善推進員		健康えびな普及員	
1	4月23日 午前	1	4月23日 午前
2	5月9日 1日	2	5月9日 1日
3	5月20日 1日	3	5月下旬 未定
4	5月下旬 未定	4	6月17日 1日
5	6月17日 1日	5	7月上旬 午前
6	6月27日 1日	6	7月11日 午後
7	7月11日 午後	7	7月25日 午後
8	7月25日 1日	8	8月25日 1日
9	8月7日 1日	9	9月上旬 1日
10	8月25日 1日	10	9月26日 午前
11	9月上旬 1日	11	10月8日 午後
12	9月26日 午前	※申込みされた方には、後日詳細をお知らせします。	
13	10月8日 午後		

▷対象 市内在住の方(概ね20歳から65歳まで)、講座修了後、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

▷日程 左表のとおり

▷内容 地域での健康づくりの基本、生活習慣病予防、年代にあわせた食生活、献立作成のポイント、運動実技など

▷人数 健康えびな普及員20人 食生活改善推進員20人

▷会場 保健相談センター他

▷費用 2,000円

※活動内容

▶食生活改善推進員…「食を通じた健康づくり」を広げるボランティア活動。食育講演会、骨太教室、がん検診時の生活習慣病予防食の普及など

▶健康えびな普及員…「健康づくり全般」を広げるボランティア活動。体力測定会、海老名のびのび体操の普及、健康体操教室など

### 健康教室の参加者募集 会場:保健相談センター

教室名	日時	内容等	
血液さらさら教室 ～高脂血症を防ごう～ 2日間1コース	2月1日 13時30分～ 2月8日 9時30分～	高脂血症の予防と対策 医師による講話と調理実習	
ヘルシークッキング教室 ～健康な体は食事から～	2月29日 9時30分～	健康な体をつくるための調理実習	
新婚さん、妊婦さんの 簡単クッキング	1月30日 3月4日 9時45分～	簡単レシピの紹介と調理実習 (対象)新婚の方、妊娠8か月までの方	
E B I N A の こ の こ ら い	お母さんのための健康づくり ※託児あり(定員あり) 2日間1コース	2月28日 3月6日 10時～	血管年齢測定、上手な食べ方・選び方、カラーコーディネート (対象)小学生までのお子さんがある方
	女性のための健康づくり	2月28日 13時～	女性特有の心とからだの変化・尿失禁予防について

▷定員 30人申込順 ▷持ち物 申込時にご確認ください。▷費用 500円

### 講演会参加者募集

講演会名	日時	内容等
健康づくり講演会 かづきれいで監修 心も体も元気になるメイク ～顔が変われば、心も変わる～	2月7日 13時30分～	フェイスプランナーによるメイク実演と講演 (講師) 箕浦裕子氏
あなたを乳がんから守りたい! ～自己触診法と乳がん体験談～	2月22日 13時30分～	医師による講話と体験談 (講師) 横浜医療センター 外科医師 土井卓子氏 体験者グループ「ソレイユ」会員
健康なまちづくり講演会 ～健康都市「えびな」をめざして～	1月23日 13時30分～	健康を支援するまちづくりについて一緒に考える講演会 (講師) ヘルスプロモーション研究センター長 岩室紳也氏

▷会場 保健相談センター ▷定員 100人申込順 ※託児あり(定員あり)  
▷申込受付 1月18日 8時30分から

▷会場 市役所4階401会議室 ▷定員 150人申込順

▷対象 市内在住の方 ▷費用 無料

### 健康えびな普及員会主催 教室参加者募集

#### 新春の田園を歩く～海老名の四福神めぐり～

日程	行程	定員・費用
2月8日 9時30分～14時 (9時15分集合)	保健相談センター→増全寺→妙元寺(大谷コミセン付近)→善教寺(杉久保コミセン付近)→本覚寺(有馬中学校付近)→社家駅	定員:30人申込順 費用:100円

#### 家で続けられる筋トレ・ストレッチ教室 会場:国分コミセン

日程	内容	定員・費用
2月18日 10時～12時 (受付9時45分から)	トレーニングボール(ドッジボール位の小さなバランスボール)の使い方、ゴムバンドを使用した体操等	定員:30人申込順 費用:無料

#### アロマセラピー教室 会場:保健相談センター

日程	内容	定員・費用
2月25日 13時30分～15時 (受付13時15分から)	アロマセラピー全般の説明、ハンドトリートメント・マッサージ等	定員:20人申込順 費用:500円

▷対象 市内在住の方 ▷持ち物 申込時にご確認ください。

▷申込受付 1月16日 8時30分から(3教室とも)

申 問 保健相談センター (☎235-7880)