



# 保健相談センターだより

掲載内容についてお知らせ

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20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。

## ★35歳～39歳の方を対象とした メタボリック予防健康診査の 実施とご案内(平成20年度から)

平成20年度から、40歳以上の方を対象とした「特定健診・保健指導」(4月15日号の「広報えびな」に詳細を掲載)が開始されますが、海老名市独自の事業として、早期のメタボリックシンドロームを予防するための健診を実施します。

メタボリックシンドロームとは、内臓のまわりに脂肪がたまりすぎてお腹まわりが太くなった状態に加え、血糖・血圧・血中脂質の数値に2つ以上の異常がある状態をさします。このような人は、将来的に脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病を起こしやすくなるとされています。これまでの健診は、病気の早期発見・治療を目的とされてきましたが、メタボリックシンドロームの予防や改善は、生活習慣病を未然に防ぐことになり、特に内臓脂肪は、運動や食生活の改善で比較的簡単に減らすことができます。健診や保健指導を受け、内臓脂肪を減らし、スリムなウエストと健康を手に入れましょう。

対象となる方、健診方法は次のとおりです。

《対象者》 ①35歳から39歳で海老名市に住民登録・外国人登録のある方で、健診を受ける機会のない方  
②生活保護の受給者は、40歳以上でも受診できます。  
※年齢は①②ともに平成21年3月31日現在です。

実施日時	7月9日(木)	午後	7月26日(土)	午前
	8月8日(金)	午後	9月21日(日)	午後

《会場》 海老名市保健相談センター

《検査内容》

問診	計測(身長・体重・BMI・腹囲)	身体診察
血圧測定	血液検査(肝機能・脂質・HbA1c)	尿検査(蛋白・糖)

※当日は、健康相談コーナーがあり、保健指導も受けられます。

《負担金》 1,000円  
※生活保護の受給者は免除。(健診の当日に受給者証の提示が必要です。)

《申込方法》 お電話または来所にて、ご希望の日程をお申込みください。定員になり次第締切となります。(先着順)各健診日の1週間ほど前にご自宅に書類を郵送します。書類に記載された注意等をお読みになり、ご指定した時間においでください。

《申込受付》 5月20日(木)より保健相談センター (☎235-7880)

## 健康教室参加者募集(要予約) 会場:保健相談センター

EBINAへるすすくーる 開始30分前から受付します

日時	教室名	内容・対象
6月18日(木) 10時～12時	アルコール依存予防 ～上手な水分補給には、 水?お茶?アルコール?～	(内容)・水分補給のとり方 ・アルコールと上手につきあ う方法 (対象) 関心のある方
6月18日(木) 13時30分～ 15時30分	女性の健康づくり ～自分で守る! 女性のからだ～	(内容)・体調不良の対処方法 ・バルーンボールで尿失禁予防 (対象) 女性の方
7月29日(木) 10時～12時	お母さんのための健康づ くり(運動編) ～親子で楽しくからだ を動かそう～	(内容)・親子で体操 (対象) 小学生までのお子さんがい る女性の方 託児あり(定員制)
7月29日(木) 13時30分～ 15時30分	男性の健康づくり ～知っていますか? 男性の更年期～	(内容)・男性の更年期について ・バルーン体操でリフレッシュ (対象) 男性の方

## ヘルシークッキング(調理実習)

対象:関心のある方 託児あり(定員制) 費用:500円

日時	教室名	内容
6月26日(木) 9時30分～ 12時30分	お弁当を作ってみよう!	(内容)・お弁当でダイエット (※自分の弁当箱持参)

【問】 保健相談センターへ (☎235-7880) ▷持ち物は申込時にご確認ください。

## マンモグラフィー(MMG)検査で乳がんの早期発見を!

乳がんの早期発見のため40歳以上の偶数年齢の方を対象に視触診併用のMMG集団検診を実施しています。今年度はより多くの方にMMG検診を受けていただくため集団がん検診の午後の検診の定員を増やしています。乳がん、子宮がん、肺がんの検診は食事制限の必要がないため胃の検診と同時受診でない場合は午後の検診をお勧めいたします。午後は6月の日程(5月7日現在)でもお申し込み可能です。視触診のみの乳がん検診対象の方は委託医療機関で通年で受診ができます。

集団検診の日程は「平成20年度版えびな健康だより」でご確認ください。

## 親子でとんとんクッキングの紹介

平成19年12月～平成20年3月に5歳から小学校3年生の親子が楽しく調理実習に挑戦しました。

内容は12月が「作ってみようクリスマス料理」でデコレーション寿司、タンドリーチキン、杏仁豆腐。2月は「軽食と簡単クッキーに挑戦」で焼き野菜のピザ風、野菜スープ、クッキー。3月は「簡単麺料理に挑戦」でそうめんチャンプルー、りんごパイ。調理実習の他に食育の日や食事バランスガイド等についても学びました。



～参加者の声を紹介～

- ・たべてみるとおいしくて  
きらいでたべられなかった  
ものをたべられておいし  
かったです。(大谷小1年平  
野さん)
- ・じぶんでつくっておいし  
かった。ウイナーをまん  
中にきるのがおもしろ  
かったです。(有鹿小1年菊池  
さん)
- ・自分で切ったりした料理  
はとてもおいしかったです。  
(今泉小2年片岡さん)
- ・りょうりをつくるのがた  
いへんでした。つくったり  
りょうりはおいしかったです。  
(東柏ヶ谷小2年佐藤さん)
- ・みんなでいっしょにつく  
れて楽しかったです。また  
さんかしたいです。(中新田小3  
年飯島さん)

～お母さんたちの声～

- ・子どもと一緒に楽しく料  
理をすることができて良  
かった。
- ・普段は忙しくてなかなか  
手伝わせてあげられないの  
で良い経験になりました。

今回の「親子でとんとんクッキング」は食生活改善推進団体えびな会の主催で開催しました。

食生活改善推進団体えびな会は「食を通じた健康づくり」を広げるボランティア活動を実施し、小学生の料理教室、男の料理教室など幅広く地域で活動しております。

## 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7日(土) 10時～13時	保健相談センター	高血圧予防の食事	定員:20人 費用:500円 持ち物:エプロン 三角布 筆記用具
7月4日(金) 10時～13時	上今泉コミセン	骨粗しょう症予防の食事	
8月2日(土) 10時～13時	保健相談センター	肥満予防の食事	
8月23日(土) 10時～13時	保健相談センター	糖尿病の食事	

▷主催 食生活改善推進団体えびな会  
▷申込受付 5月15日(木)より保健相談センター (☎235-7880)

## 生活習慣病予防の教室

対象:関心のある方 託児あり(定員制)

日時	教室名	内容・対象
5月30日(金) 9時30分～ 11時30分	楽しくやせよう(基礎編)	(内容)・からだの中からシェイプアップ ・メタボリックシンドロームとは? ・1食600Kcalの食事を考えよう
6月3日(土) 13時30分～ 15時30分	楽しくウォーキング	(内容)・靴の選び方 ・素敵な歩き方 ・海老名のびのび体操等
7月11日(金) 13時30分～ 15時30分	撃退!糖尿病	(内容)・恐るべき糖尿病 (講師):海老名総合病院 名誉院長 田中 昭太郎氏
7月23日(木) 13時30分～ 15時30分	LET'Sエクササイズ (実践編)	(内容)・身につけよう運動習慣 ・週2エクササイズとは? ・海老名のびのび体操等