



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。

平成19年度保健相談センターの母子保健事業結果

海老名市の人口は平成20年4月1日現在で125,217人です。そのうち、15歳以下の人口は18,103人で、6歳が1,288人と一番多く、14歳が1,093人で一番少ない年齢となっています。全国的には少子化と言われていますが、当市では20年以上大きな変化はなく、毎月ほぼ100人の赤ちゃんが生まれています。

1. 母子健康手帳

- 母子健康手帳の交付 1,351冊
- *母子手帳はお子さんの成長の記録です。上手に活用しましょう。
- *妊娠中から心配事がある方には、相談に応じています。
- *20年度から公費負担による妊婦健康診査が5回になりました。

2. 乳幼児健康診査

- 4か月児健康診査 1,168人
- 【相談内容】発育の相談・授乳リズム・離乳食のすすめ方 など



- 8ヶ月児健康診査 1,092人
- 1歳6か月児健康診査(歯科) 1,099人
- 【相談内容】ことばの心配・性格や行動・指しゃぶり など
- 1歳6か月児健康診査(内科) 1,033人
- 2歳児歯科健康診査 911人
- 3歳6か月児健康診査 1,162人
- 【相談内容】オムツがとれない・野菜を食べない・友達と遊べない など



骨密度測定を実施しました。

4月22日(火)午前、市役所1階エントランスホールにて骨密度測定を行いました。127名と多くの方が測定しましたので、その結果をご報告します。

【測定結果】

判定	割合
健常	15.0%
骨減少症	26.0%
骨粗しょう症	52.8%
不明	6.3%
計	100.0%



【骨粗しょう症の年代別内訳】

年代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
内訳					
骨粗しょう症	16.7%	42.1%	56.6%	62.1%	100.0%

骨粗しょう症に関しては、年齢が高くなるにつれて多くなる傾向がわかりました。骨量は、20～30代をピークに、その後加齢とともに減少します。特に女性は閉経以降骨量の減少が著しくなります。日頃からカルシウムをしっかりととり、骨量の減少を防ぐ生活習慣を身につけましょう。

骨粗しょう症の予防方法

- ▷ カルシウムをしっかりとる(目標量:600mg)
- (1品目の分量には、約200mgのカルシウムが含まれます。)



- ▷ カルシウムの吸収を助けるビタミンDをとる。(ビタミンDの豊富な食品)



- ▷ 日光浴をしてビタミンDが皮下脂肪で作られるのを助ける。
- ▷ 適度な運動をして、カルシウムを骨に取り込む。

次回の骨密度測定は7月31日(木) 13:30～15:00 (場所:市役所1階エントランスホール)にて行います。多くの方が測定されることが予測され、長時間お待ちすることになりますのであらかじめご了承ください。

3. 健康教室(主なもの)

すこやかマタニティスクール	549人
離乳食講習会	256人
幼児むし歯予防教室	290人
パパは力もち!一緒に遊んでいい汗流そう!	98人



～パパは力もち!参加者の声～



遊び方次第で子どもが楽しくなることがわかった。身の回りで取入れ子どもと遊んでいきたい。



平日は子どもと触れ合えないのでとても良い機会だった。



日頃の運動不足を思い知らされた。

4. 健康相談(主なもの)

地域育児相談	1,135人
母と子のこころの相談	86人

5. 家庭訪問

新生児訪問や育児に対する訪問	1,020人
*赤ちゃんが生まれましたら、保健師や助産師が伺います。	

6. 予防接種 (主な予防接種)

BCG	1,180人	三種混合	4,815人
ポリオ	2,416人	麻しん・風しん混合	2,395人

- *適切な時期に予防接種を受けましょう。
- *疾病等により主治医の管理下で予防接種を受ける必要のある方に対しては助成金の交付を行っています。



当市の母子保健事業の重点は『子育て支援』です。初めての出産など育児で様々な心配事がある時には、どんな事でも気軽に相談できるように心がけています。また、必要な関係機関等の紹介も行い、『地域で子育て』ができる環境になるよう働きかけも行っています。育児が楽しく子供と一緒にいると親も子も幸せな気持ちになれば、ゆったりした時間をすごせるように願っています。

健康教室参加者募集(要予約)

E B I N Aへるすすくーる

会場：保健相談センター

日 程	教室 名	内 容 ・ 対 象
7月29日(火) 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(火) 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

▷ 定員 30名申込順 ▷ 持ち物は申し込みの際にご確認ください。

おいしく楽しくクッキング～健康づくりの主役は食から～

▽主催 食生活改善推進団体えびな会

日 程	会 場	内 容	定 員 ・ 費 用
8月2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 三角布 筆記用具
8月23日(日) 10時～13時	保健相談センター	糖尿病の食事	
9月4日(火) 10時～13時	中新田コミセン	高血圧予防の食事	

親子でとんとんクッキング～夏休みに親子で楽しく調理実習してみませんか～

日 程	会 場	内 容	定 員 ・ 費 用
8月9日(日) 10時～13時	保健相談センター	5歳～小学6年生の児と保護者	定 員：親子16組 費 用：親子で500円 持ち物：エプロン 三角布

ヨガでやさしくリフレッシュ～健康体操教室～

▽主催 健康えびな普及委員会

日 程	会 場	内 容	定 員
8月5日(火) 10時～12時	本郷コミセン	ヨガ、のびのび体操他	定 員：30人 持ち物：健康手帳、バスタオル 室内履き、ゴムバンド

申 問 保健相談センターへ (☎235-7880)

地域育児相談中止のお知らせ

8月27日(水)の国分コミュニティセンターでの地域育児相談は、会場のコミュニティセンターが工事中のため中止いたします。