

保健相談センターだより

■ 検診・健康相談 会場：保健相談センター（予約 ☎ 235-7880）

相 談 名	相談日・受付時間
がん検診(予約制) 胃・大腸・肺・・・40歳以上 乳・子宮・・・30歳以上	4月以降のがん検診予定は3月発行予定の平成19年度版えびな健康だよりでお知らせいたします。
医療相談(予約制)	火曜日/13時～14時20分・変更の場合あり
歯科相談(予約制)	2月8日(日)・3月8日(日)/9時～11時30分
くすりの相談(予約制)	2月6日(日)・3月6日(日)/13時～14時30分
健診後の相談(予約制)	2月16日(金)・3月16日(金)/9時30分～11時
運動・膝・腰痛の相談(予約制)	2月13日(日)・3月13日(日)/9時30分～11時
健康・栄養相談(予約なし)	2月21日(日)・3月14日(日)/10時～11時
骨の相談(予約制)	2月21日(日)・3月14日(日)/9時15分集合
禁煙相談	随時受付
※くすりの電話相談	毎週水曜日 13時～15時 ☎ 233-4494 または FAX233-3885 (医療センター) へ

■ 乳幼児の健診と相談 会場：保健相談センター（☎ 235-7880）

健診・相談名	対 象	月日・受付時間
4か月児健康診査	18年 9 月 1 日～15日生まれ	2 月 8 日(日)13時～13時30分
	18年 9 月16日～30日生まれ	2 月22日(日)13時～13時30分
	18年10月 1 日～15日生まれ	3 月 8 日(日)13時～13時30分
	18年10月16日～31日生まれ	3 月22日(日)13時～13時30分
8か月児健康診査	満 8 か月～11か月の前日	指定の医療機関へ
(歯科) 1歳6か月児健康診査	17年 7 月 1 日～15日生まれ	2 月 1 日(日)9 時15分～9 時45分
	17年 7 月16日～31日生まれ	2 月15日(日)9 時15分～9 時45分
	17年 8 月 1 日～15日生まれ	3 月 1 日(日)9 時15分～9 時45分
	17年 8 月16日～31日生まれ	3 月15日(日)9 時15分～9 時45分
(内科) 1歳6か月児健康診査	歯科健康診査受診後～1歳9か月児・指定の医療機関へ	
2歳児歯科健康診査	17年 1 月生まれ	2 月16日(金)13時～13時30分
	17年 2 月生まれ	3 月16日(金)13時～13時30分
3歳6か月児健康診査	15年 7 月 1 日～15日生まれ	2 月 7 日(日)13時～13時30分
	15年 7 月16日～31日生まれ	2 月21日(日)13時～13時30分
	15年 8 月 1 日～15日生まれ	3 月 7 日(日)13時～13時30分
	15年 8 月16日～31日生まれ	3 月14日(日)13時～13時30分
離乳食講習会	満 7 ～10か月児とその保護者	3 月 9 日(日)9 時45分～10時
母と子のこころの相談	乳幼児と保護者	2月13日・27日・3月20日(日) 時間は予約時に決定
幼児むし歯予防教室	満 1 歳～1歳3か月児とその保護者	2 月 9 日(日)9 時45分～10時
地域育児相談	乳幼児と保護者	2月7日・3月7日(日)9時45分～ 会場：保健相談センター 10時30分
		2月2日(日)9時45分～10時30分 会場：柏ヶ谷コミセン
		3月2日(日)9時45分～10時30分 会場：門沢橋コミセン

■ BCG予防接種 ◎誕生日により実施日を指定しています ◎ツベルクリン反応検査は、平成17年4月から廃止となりました。

対 象 者	日 程	注 意 事 項
18年11月1日から15日生まれ	2月20日(日)	▷受付時間 13時20分～14時(時間厳守) ▷会場 保健相談センター
18年11月16日から30日生まれ	2月23日(金)	▷当日、母子健康手帳と予防接種予診票(会場でも配布)を持って直接会場へ ▷対象年齢は、2か月～6か月に達する日の前日までです。 対象年齢を過ぎると接種できませんので、ご注意ください。
18年12月1日から15日生まれ	3月19日(日)	
18年12月16日から31日生まれ	3月23日(金)	

■ ポリオ予防接種

平成 19 年 3 月発行予定の平成 19 年度版えびな健康だよりでお知らせいたします。

■ 献血にご協力をお願いします ■

今後の予定： 2月13日(日) } 海老名中央公園 10時～16時
3月13日(日) }

■ 献血ありがとう

11月分：海老名中央公園321人・芝浦メカトロニクス(株)さがみ野事業所55人(株)タイトー海老名開発センター40人・神奈川県産業技術センター13人・(株)海老名第一ビルディング18人・自動車部品工業(株)29人
12月分：海老名中央公園730人・(株)パブコ42人・富士ゼロックス海老名事業所153人

平成 19 年度えびな健康づくり講座

受講者募集

～食生活改善推進員・健康えびな普及員として、地域で活躍してみませんか～

健康づくり全般・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。



▷対象 市内在住の 20 歳以上、65 歳くらいまでで、修了後、食生活改善推進員または健康えびな普及員としてボランティア活動が可能な方

▷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 推進員コース、普及員コースとも先着 20 人(コースにより一部内容が異なります。)

▷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。今年度は骨太教室、がん検診時の生活習慣病予防食の普及、男の料理教室など

▶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。今年度は、ウォーキング講習会(基礎、実践)、海老名のびのび体操の普及、健康体操・体力測定教室など

■ 申・問 電話または直接保健相談センター(☎ 235-7880)へ。

食生活改善推進員			健康えびな普及員		
1	4月26日(日)	午前	1	4月26日(日)	午前
2	5月8日(日)	1日	2	5月8日(日)	1日
3	5月25日(金)	1日	3	6月中	未定
4	6月中	未定	4	6月7日(日)	1日
5	6月7日(日)	1日	5	7月上旬	午前
6	6月29日(日)	1日	6	7月11日(日)	午後
7	7月11日(日)	午後	7	7月27日(日)	午後
8	7月27日(日)	1日	8	8月23日(日)	1日
9	8月3日(日)	1日	9	9月上旬	1日
10	8月23日(日)	1日	10	9月26日(日)	午前
11	9月上旬	1日	11	10月10日(日)	午後
12	9月26日(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10日(日)	午後			

～曾我梅林ウォーキング～

- ▶日 時 平成 19 年 2 月 14 日(日) ※雨天決行
- ▶集合場所 海老名市役所南側玄関前
- ▶集合時間 8 時 20 分(現地へはバスで移動。梅林を 2 時間程度ウォーキング。17 時解散予定)
- ▶持 ち 物 弁当・飲み物・敷物・雨具・タオル・帽子(歩きやすい服装と靴でご参加を)
- ▶費 用 100 円(保険加入費等)
- ▶定 員 40 人(応募多数の場合抽選。初めての方優先)
- ▶主 催 健康えびな普及員会
- ▶申込み方法 往復はがきの往信用裏面に「曾我梅林ウォーキング希望」・住所・氏名・年齢・電話番号を、返信用表面に住所・氏名を必ず記載して申込みを。はがき 1 枚に 1 人のみ有効。
- ▶申込み先 〒 243-0422 海老名市中新田 377 保健相談センター
- ▶申込締切 1 月 25 日(日)必着
- ▶問合せ先 板垣(☎ 231-1272)

<手洗い、うがいが基本です。インフルエンザは予防から>

インフルエンザワクチンは、その年に流行する A 型、B 型の種類を予測し、罹った場合の重症化の防止効果を期待して作られています。ワクチン接種の有無にかかわらず予防に努めましょう。

予防のポイント

- ①外出後の手洗いやうがいの励行。
 - ②マスクの着用、加湿器等でのどの粘膜の乾燥を防ぐ。
 - ③十分な睡眠、休養、栄養とる。
- 急な発熱、だるさ等かかったかなと思ったら早く受診しましょう。インフルエンザ等相談窓口
NPO 法人バイオメディカルサイエンス研究会
対応時期：平成 19 年 3 月 30 日まで
月～金曜日 9 時 30 分～17 時
☎ 03-3200-6784