



保健相談センターだより

掲載内容変更についてお知らせ

成人の検診・健康相談、乳幼児の健診と相談、予防接種の日程は保存版「平成 19 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 年度えびな健康だより」を 1 年間大切に保存頂き、各種検診予定日の確認や申し込み等にご利用お願いいたします。保存版「平成 19 年度えびな健康だより」はシルバー人材センター会員が各家庭へ直接配布いたしました。

「禁煙したい」あなたへ ～禁煙治療のお勧め～

平成 18 年 6 月からニコチンパッチ(禁煙補助剤)が公的医療保険の適用になっています。保険の適用を受けるには、条件(下表)に該当する必要があります。治療は通常 12 週間の期間で、呼気一酸化炭素濃度検査(たばこに含まれる一酸化炭素濃度を調べる検査)や個別の喫煙状況に応じた禁煙指導などが受けられます。

ニコチンパッチは禁煙するための貼り薬です。原則起床後に 1 枚腕、お腹、背中などに貼ります。ニコチン切れ症状(イライラする、体がだるい、頭痛など)が楽になり、禁煙成功率が高くなります。

「禁煙したい」「本数を減らしたい」人は喫煙者の約 7 割といわれています。是非一度トライしてみませんか?

健康づくり課でも、「禁煙相談」を行っています。たばこに含まれるニコチン濃度を調べる検査が出来ます(有料)。ご希望の方はお問い合わせください。保健相談センター(☎ 235-7880)

保険適用の条件

- ①プリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が 200 以上。
- ②スクリーニングテストでニコチン依存症と診断された人。
- ③1 か月以内に禁煙したい希望がある。
- ④禁煙治療について説明を受け、治療を受けることを文書で同意すること。

5 月 31 日～6 月 6 日は禁煙週間 ～5 月 31 日は世界禁煙デー～

禁煙講演会「たばこにさようなら」

たばこの真実、禁煙方法や禁煙成功者の話が聞けます。当日希望者には呼気中の一酸化炭素濃度検査も行います。

- ▶日時 6 月 1 日 13 時 30 分～15 時 30 分(受付は 13 時から)
- ▶会場 保健相談センター ▶講師 厚木保健福祉事務所 保健予防課医師 西村 麗奈氏、禁煙体験談 篠原 實氏 ▶定員 50 名
- ▶持ち物 健康手帳(お持ちでない方は当日発行します)
- ▶申込み 保健相談センターへ。

「愛の禁煙キャンペーン」・「歯の健康フェスタ」

たばこによる健康影響に歯周病があります。昨年度に引き続き、健康づくり課と海老名市歯科医師会の共催でイベントを行います。

①「愛の禁煙キャンペーン」

- ▶日時 6 月 10 日 11 時～14 時 30 分 ▶会場 海老名中央公園
- ▶内容 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
どなたでも参加できます。▶問合せ 保健相談センターへ。

②虫歯予防デーイベント「歯の健康フェスタ」

- ▶日時・場所は「愛の禁煙キャンペーン」と同じです。
- ▶内容 歯やお口の中の無料健康相談
唾液やお口のバイ菌等の検査・歯みがき指導

③虫歯予防デーイベント「高齢者よい歯のコンクール」

- ▶対象 70 歳以上(昭和 12 年 4 月 1 日以前生まれ)の方で、歯が 20 本以上ある方
- ◎参加方法
①②については、直接会場へ、③のコンクール応募希望の方は 5 月 26 日 10 時までにかかりつけの歯科医院へ。
- ◎虫歯予防デーイベントの問合せ先
海老名市歯科医師会事務局(☎ 235-4799)

あなたの食事は大丈夫ですか?

妊娠の有無にかかわらず、毎日の食生活でバランスの取れた食事に心がけることが大切です。1 日 3 食とること、特定の料理や食品に偏らないように気をつけることが望まれます。平成 18 年 2 月に厚生労働省より「妊産婦のための食生活指針」が発表されました。やせすぎ、肥満はありませんか。ご自分の食生活をふりかえって見ましょう。

「妊産婦のための食生活指針」

- ・妊娠前から、健康なからだづくりを
- ・「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ・不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ・からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- ・牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に
- ・妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ・母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- ・たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ・お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます

健康教室の参加者募集 会場 保健相談センター

教室名	内容/対象/費用	日 程
新婚さん、妊婦さんの簡単クッキング(1日コース)	食生活の基礎知識、簡単レシピの紹介と調理実習/新婚の方、妊娠 8 か月までの方、各コース申込順 24 人/500 円	《1 コース》5/16 ㊟ 《2 コース》7/ 3 ㊟ 《3 コース》9/ 4 ㊟ 《4 コース》11/ 6 ㊟ ※受付 9 時 30 分～
キッズ☆クッキング(1日コース) ※託児あり	幼児期の食事の役割、生活リズムについて、親子で調理実習/5 歳～就学前、16 組申込順/親子で 500 円	7/24 ㊟ ※受付 9 時 45 分～

☎ 電話または直接保健相談センター(☎ 235-7880)へ。
※持ち物は申し込みの際にご確認ください。

健康な生活を送るためには、望ましい食生活や運動等を身につけることが大切です。学習する機会をご利用ください。

健康教室の参加者募集

- ・ヘルシークッキング教室 5/22 ㊟午前
- ・はじめての運動教室 5/29、6/5・19、7/3・17 ㊟午後
- ・活生き健康教室～脱!!メタボリックシンドローム～
6/1・8・15 ㊟午前 ※託児あり
- ・糖尿病予防教室 7/11 ㊟午後、18・25 ㊟午前 ※託児あり
- ・EBINA へるすすくーる～お母さんの健康づくり～
5/15 ㊟・24 ㊟午前 ※託児あり
- ・EBINA へるすすくーる～肩こり・腰痛・膝痛予防～
5/15 ㊟・24 ㊟午後 ※託児あり
- ▶費用 500 円 ▶会場 保健相談センター
- ▶内容・対象・時間 えびな健康だよりをご覧ください。

食生活改善推進員と健康えびな普及員が地域の健康づくりで活躍しています。 ※申込開始は 5/21 ㊟です

教室名	内容/対象/費用	日程/会場	主 催
骨太教室 ※託児あり	骨粗しょう症予防の運動、調理実習、骨密度測定等/市内在住の方、各コース先着 24 人/各コース 1,000 円	《1 コース》6/20 ㊟10 時～12 時 6/27 ㊟10 時～12 時 45 分/保健相談センター 《2 コース》6/28 ㊟10 時～15 時/保健相談センター ※受付 9 時 30 分～	食生活改善推進団体えびな会・健康えびな普及員会
健康体操教室	肩こり・腰痛予防・リズム体操、希望者は体脂肪・体力測定(握力・肺活量他)/市内在住の方、先着 30 人/無料	6/13 ㊟10 時～12 時 中新田コミセン ※受付 9 時 50 分～	健康えびな普及員会

☎ 電話または直接保健相談センター(☎ 235-7880)へ。
※持ち物は申し込みの際にご確認ください。

平成 16～18 年度に実施した骨太教室の骨密度測定では、測定者の 77%が骨減少症又は骨粗しょう症という結果でした。早期からの予防が大切です。カルシウム摂取、適度な運動・日光浴、定期的な測定で骨の状態の把握を心掛けましょう。