

基本健康診査の受診券発行申込期限が迫っています。

受診希望の方は 9 月 28 日迄までに忘れずにお申し込みください。
詳細は平成 19 年度版えびな健康だよりをご覧ください。

9 月はガン征圧月間です

～がんは年々増加しています！
自分の健康は自分で守りましょう～

がんは全死亡数の約 30%を占め、1981 年以来死因順位の 1 位となり、海老名市も同じ傾向がみられます。日頃の生活習慣を見直し、健康診断を受け早期発見・早期治療に努めましょう。健康づくりの主役はあなたです！

海老名市のがん部位別死因(H17)

Table with 4 columns: Gender, Rank, Cancer Type, Organ. Rows include Male (Lung, Stomach, Liver) and Female (Breast, Colon, Stomach).

海老名市のがんによる死因は全体の 36% (1 位) と高い状況です。(神奈川県: 34% 国: 30.1%)

参考資料: 衛生統計年報、国民衛生の動向

食生活の改善で多くのがんが予防できます

テレビやインターネットからの情報をよく見極め、特定の食品を食べ続けるのではなく、バランスのよい食生活を続けていくことががん予防につながります。

◎がんを防ぐための 12 カ条(国立がんセンター)

- 1. バランスのとれた栄養をとる
2. 毎日、変化のある食生活を
3. 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
4. お酒はほどほどに
5. たばこは吸わないように
6. 食べたものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
7. 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
8. 焦げた部分はさける
9. かびの生えたものに注意
10. 日光にあたりすぎない
11. 適度にスポーツをする
12. 体を清潔に

献血にご協力お願いいたします

今後の予定: 10 月 9 日(木)・11 月 13 日(木) 海老名中央公園 10 時～16 時
10 月 19 日(金) 海老名市役所 10 時～16 時

献血ありがとう

7 月分: 海老名中央公園 401 人・JH 海老名北ジャンクション安全協会 65 人・(株)海老名第一ビルディング 34 人・(株)タイトー海老名開発センター 36 人
8 月分: 海老名中央公園 795 人・富士ゼロックス(株)海老名事業所 187 人

休日・夜間の急患診療

内科・歯科: 医療センターへ(さつき町41番地)
小児科: 座間・綾瀬・海老名小児救急医療センターへ(座間市緑ヶ丘1-1-3・座間市休日急患センター内)

Table with 4 columns: Facility Name, Address/Phone, Department, and Hours. Rows include Emergency Clinic, Dental Clinic, and Pediatric Clinic.

☆保険証・診察料を持参してください
☆海老名市急患診療所の診療について、小児科医は常駐していませんが、小児科を希望される場合には当日の診療の可否を事前に電話(☎231-1912)にて確認してから来館ください。
☆耳鼻咽喉科・眼科(診療は休日昼間のみ)の当番医問合せ(☎231-0355)
☆上記時間外・大けが・重症の場合
内・外科: テレホンサービス(☎232-0119)または市役所(☎231-2111)へ
小児科: 座間・綾瀬・海老名小児救急情報センター(☎255-9933)またはテレホンサービス(☎231-4402)へ当番医院などを紹介します
☆必要に応じて救急車を依頼しましょう

※急患診療についての質問・問い合わせは保健相談センター(☎235-7880)へ。

高齢者インフルエンザ予防接種が始まります

実施期間: 10 月 1 日から 12 月 31 日

(ワクチンの出荷、在庫状況により開始、終了日が異なる場合があります。)

対象者: 接種当日 65 歳以上で海老名市に住民票がある方

費用: 1,500 円

※過去のインフルエンザの予防接種で接種後 2 日以内に発熱がみられた方、全身に発疹が出た等のアレルギー症状が見られた方は接種を受けることは出来ません。

※予診票は接種の適否を判断するために大切な情報です。予診票に記載漏れや不備がある場合は接種出来ないことがあります。

※詳細は委託医療機関掲示のポスター又は平成 19 年度版えびな健康だより(3 月配布済)でご確認ください。

座間、綾瀬、厚木市の医療機関で接種をご希望の方は海老名市の委託医療機関であるかご確認ください。

予防接種メモ

*インフルエンザの流行と接種の時期

2006/07 シーズンは流行の始まりが例年より遅く春先まで流行が続きました。ワクチン接種後 1 週間から 2 週間で抗体が上がり始め、予防効果が持続するのは 5 ヶ月程度と考えられています。11 月から 12 月中旬位までには接種が終了するよう計画しましょう。

かかりつけ医を持ちましょう

海老名市医師会では、疾患についてのお話をシリーズで行っております。

第 3 回「いきいき健康」であるためには
食中毒にご注意

食中毒は、細菌、ウイルス、きのこ等の毒素によるものがあります。このうち細菌によるものは高温多湿の夏に多く、ノロウイルスに代表されるウイルスによるものは冬から春に多発します。

最近の食中毒の傾向

食品の衛生や冷所保存が進歩したため、ブドウ球菌やサルモネラ菌等による食中毒が減り、牛・豚・鶏等を介して発生するカンピロバクターによる食中毒が増加しています。

また、O157 やノロウイルス感染等、物と人の流通・交流が盛んになり、広域な食中毒被害が発生する可能性が増えました。

食中毒の防止

手洗いの励行、食器・調理器の洗浄、食品の加熱が基本です。冷蔵庫に食品が保存されても、細菌が死ぬことはありません。特に肉類や魚介類の調理後の器具の洗浄は重要です。当然のことながら、夏は特に調理後、時間のたったものは食べないように注意してください。

第3回「私たちの病院探検ツアー」参加者募集

- ▷日時 10 月 6 日(日) 8 時 40 分～13 時予定
▷場所 海老名総合病院
▷応募資格 市内在住の小学 4 年～6 年生: 定員 6 名(抽選)
▷費用 無料
▷応募方法 往復葉書に住所・氏名(フリガナ)・学年・年齢・性別・保護者氏名・電話番号を記入(ご記入の個人情報は、本企画のみに利用。)

*兄弟応募は 1 枚に、兄弟以外のグループは不可。

応募締切 9 月 24 日(日) 必着

☎ 243-0433 海老名市河原口 1320 海老名総合病院「私たちの病院探検ツアー」企画係

☎ 233-1311 (代表) 担当 総務課 齋藤

肝疾患講演会・相談会のお知らせ

- ▷日時 平成 19 年 10 月 6 日(日) 14 時～17 時
▷場所 海老名市総合福祉会館
▷内容 「B 型・C 型ウイルス肝炎の最新治療」
▷講師 昭和大学藤が丘病院長(消化器内科教授) 与芝真彰氏
▷定員 70 名先着順、直接会場へ
▷費用 無料
☎ 厚木保健福祉事務所保健予防課(☎224-1111 内線 3228)