

保健コーナー

保健相談センター
☎235・7880(地図4面)

●えびな健康づくり講座／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の方
▽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、年代に合わせた食生活、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(コースによる)

4月7日(金)	午前
4月18日(火)	1日
5月9日(火)	1日
5月下旬	午前
6月上旬	1日
6月中旬	午前
6月28日(水)	1日
7月12日(水)	1日
7月20日(木)	1日
8月4日(金)	1日
8月22日(火)	1日
8月28日(月)	午前
9月2日(土)	午前

4月7日(金)	午前
4月18日(火)	1日
5月下旬	午前
6月上旬	1日
6月下旬	午前
7月上旬	午前
7月20日(木)	1日
8月3日(木)	午前
8月22日(火)	1日
8月28日(月)	午前
9月2日(土)	午前

※申込みされた方には、後日詳細をお知らせします。

●海老名市健康づくり推進協議会委員を公募

市では、平成9年度から「健康づくり推進協議会」を組織して、市民の健康づくりと保健事業について協議しています。今回、広く市民の方の意見が反映されるよう、委員を公募します。

▽資格 保健事業に関心のある市内在住の20歳以上で、年2〜4回平日午後10時〜午後12時(公職にある方を除く)

▽内容が異なります。▽会場 保健相談センター他
▽費用 2000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、えびな健康まつり、海老名のびのび体操の普及、ウォーキングなど。

電話または直接同センターへ。

▽人数 2人以内
▽任期 4月〜平成20年3月
▽選考 選考委員会を設置して審査を行い、3月15日(水)までに決定。結果は応募者全員に通知します。

応募用紙(保健相談センターにあります)と、市民の健康づくりまたは保健事業を題材に800字以内のレポートを作成し、2月15日(水)必着で同センター(〒243-0422中新田377)へ郵送または持参してください。

かかりつけ医を持ちましょう

私たちは、これまで病気になったときに行くのが病院と考えていました。しかし現在、最大の健康問題は「生活習慣病」です。脳卒中・心筋梗塞などを発症したら、早期に対処しなければなりません。またこれらの重大な病気に発展する前に、予備軍ともいわれる肥満・高脂血症・糖尿病・痛風・高血圧などの状態とならないように予防したり、進行を止めたりすることが必要です。このため、日ごろから「かかりつけ医」を持つて、健康問題を相談することが大切です。

医師会からのお知らせ……

海老名市医師会
☎234・3241

●ヘルシークッキング教室

健康な体を作るための食生活を見直し、食事の適量、バランスを再確認してみませんか。

▽日時 2月27日(月) 午前9時30分〜正午(受付9時〜9時30分)
▽内容 生活習慣病予防のための調理実習
▽講師 栄養士、保健師
▽持ち物 健康手帳、筆記用具、エスロン、三角巾
▽対象・定員 食生活を見直したい方、体重が気になる方・30人
▽費用 自己負担あり
▽会場 保健相談センター

●冬の江の島ウォーキング

▽日時 2月14日(火) 市役所南玄関前に午前9時集合(市大型バスで移動。午後3時30分解散予定。小雨決行)
▽持ち物 弁当・飲み物・敷物・雨具・タオル・帽子・歩きやすい服装
▽費用 無料
▽定員 先着30人
▽主催 健康えびな普及員会。

電話または直接同センターへ。

●EBINAへるすくーる「肩こり・腰痛・膝痛予防コース」(2日間・1コース)

電話または直接保健相談センターへ。

▽日時 2月24日、3月3日の各金曜、午前10時〜正午(受付9時30分)
▽会場 保健相談センター
▽内容 (1日目)肩こり・腰痛・膝痛のメカニズム、簡単予防体操 (2日目)こり・痛み解消法、セルフマッサージ、バルーン体操
▽持ち物 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物(必要な方)、健康手帳(お持ちの方)。なければ当日発行、筆記用具
▽対象・定員 関心のある方・先着30人
▽費用 無料。

●手洗い、うがいが基本です。インフルエンザは予防から

冬は、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。感染症は、①ウイルスなどの病原体がある

こと ②人に伝染する経路があること ③人がその病原体に対する抵抗力を持っていないこと ④3つがそろって流行します。言い換えれば、感染経路を断って、抵抗力をつけることにより、予防することができます。帰宅後の手洗い・うがい忘れずに行う、睡眠・栄養・休養は十分に取るなどして、インフルエンザなどの感染症を予防しましょう。

※NPO法人バイオメディカルサイエンスのインフルエンザ相談窓口(☎03・3200・6784、開設は3月31日までの平日午前9時30分〜午後5時、メールアドレス:influenza@npo-bmsa.org)もご利用ください。

■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 胃・大腸・肺…40歳以上 乳・子宮…30歳以上	2月20日(月)／午前のみ
医療相談(予約制)	火曜日／午後1時30分〜2時50分・変更の場合あり
歯科相談(予約制)	2月9日(木)／午前9時〜11時30分
くすりの相談(副作用、サプリメントのことなど・予約制)	2月14日(火)／午後1時〜2時30分
健診後の相談(予約制)	2月17日(金)／午前9時30分〜11時
運動、膝・腰痛の相談(予約制)	2月16日(木)／午前9時30分〜11時
健康相談・栄養相談(予約なし)	2月15日(水)／午前9時30分〜11時
禁煙相談	随時受付
くすりの電話相談	毎週水曜日／医療センター(電話か☎233・4494)へ

■乳幼児の健診

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カ月児健康診査	17年9月1日〜15日生まれ 17年9月16日〜30日生まれ	2月7日(火)午後1時〜1時30分 2月21日(火)午後1時〜1時30分
8カ月児健康診査	満8カ月〜11カ月の前日	指定の医療機関へ
(歯科)1歳6カ月児健康診査	16年7月1日〜15日生まれ 16年7月16日〜31日生まれ	2月2日(木)午後1時〜1時30分 2月16日(木)午後1時〜1時30分
(内科)1歳6カ月児健康診査	歯科健康診査受診後〜1歳9カ月児	指定の医療機関へ
2歳児歯科健康診査	16年1月生まれ	2月17日(金)午後1時〜1時30分
3歳6カ月児健康診査	14年7月1日〜15日生まれ 14年7月16日〜31日生まれ	2月1日(水)午後1時〜1時30分 2月15日(水)午後1時〜1時30分
離乳食講習会	満5〜7カ月児の保護者	今月はありません
母と子のこころの相談	乳幼児と保護者	2月14・28日(火) ※時間は予約時に決定
幼児むし歯予防教室	満1歳1〜3カ月児とその保護者	2月10日(金)午前9時45分〜10時 2月1日(水)午前9時45分〜10時30分 2月3日(金)午前9時45分〜10時30分 会場：柏ヶ谷コミセン
地域育児相談	乳幼児と保護者	

◆麻しん・風しん予防接種変更内容

	改正前(3月31日まで)	改正後(4月1日から)
対象	1歳〜7歳6カ月未満	1期：1歳〜2歳未満 2期：小学校就学前の1年間 ※2期は当面、麻しんワクチン・風しんワクチンいずれも受けていない子、またはかかったことがない子
接種方法	麻しん単独ワクチン：1回 風しん単独ワクチン：1回	麻しん・風しん混合ワクチンを各期1回ずつ計2回接種

■BCG ◎誕生日により実施日を指定しています

対象者	日程
平成17年11月1日〜15日生まれ	2月15日(水)
平成17年11月16日〜30日生まれ	2月28日(火)

▷受付時間 午後1時20分〜2時(時間厳守)
▷会場 保健相談センター
▷当日、母子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 2〜6カ月に達する日の前日

■献血にご協力を

2月14日(火)…海老名中央公園、2月16日(木)…海老名市役所(両日とも午前10時〜午後4時)
*** ご協力ありがとうございます(12月分) ***
株)パコ43人、海老名中央公園233人、富士ゼロックス株)163人

■休日・夜間の急患診療

施設名	海老名市急患診療所(さつき町41・医療センター内) ☎231・1912	休日歯科診療室(さつき町41・医療センター内) ☎231・1939	座間・綾瀬・海老名小児救急医療センター(座間市緑ヶ丘1-1-3) 座間市休日急患センター内 ☎255・9933
診療科目	内科(小児科)	歯科	小児科
受付	昼間 日曜・祝日・年末年始(12/29〜1/3) / 午前9時〜11時30分、午後2時〜4時30分		日曜・祝日・年末年始 / 午前9時〜11時45分、午後2時〜4時45分
	夜間 月曜〜土曜日 / 午後7時〜9時30分 日曜・祝日・年末年始 / 午後6時〜8時30分		月曜〜金曜日 / 午後7時〜9時45分 土曜・日曜・祝日・年末年始 / 午後6時〜9時45分

☆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)の当番医問合わせ(☎231・0355)へ
☆左記時間外・大けが・重症の場合 内・外科：テレホンサービス(☎232・0119) 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。