

健康教室の参加者募集

会場：保健相談センター

募集の詳細は下表のとおり

教室名	日時	内容・対象
E B I N Aへるす すくーる 「心とか らだのリラックス コース」	10月29日(日) 午後1時～2時30分	(内容) 精神科医師のお話・リラックス体操 (対象) 関心のある方 (定員) 30人申込順
E B I N Aへるす すくーる 「肩こ り・腰痛・膝痛予防 コース」 2日間1コース	11月7日・14日(火) 午前10時～正午	(内容) 肩こり、腰痛、膝痛の簡単予防体操、セ ルフマッサージ、バルーン体操(対象) 関心の ある方 (定員) 30人申込順(保育あり)
糖尿病予防教室 3日間1コース	11月8日(水) 午後1時30分～午後4時 11月15日・22日(水) 午前9時30分～正午	(内容) 糖尿病の医学的理解、予防のための食 生活、調理実習 (対象) 糖尿病予防について学びたい方、糖尿 病予備群の方 (定員) 30人申込順
ヘルシークッキ ング教室	10月25日(水) 午前9時30分～正午	(内容) 健康な体をつくるための調理実習 (対象) 食生活を見直したい方、体重が気にな る方 (定員) 30人申込順(保育あり)
血液さらさら教室 2日間1コース	12月1日(金) 午後1時30分～4時 12月8日(金) 午前9時30分～正午	(内容) 高脂血症の医学的理解、予防のための 食生活、調理実習 (対象) 高脂血症の予防について学びたい方、 高脂血症と診断された方や疑いのある方 (定員) 30人申込順
* 受付は開催時間の30分前から * 費用は各教室とも500円・持ち物は申込みの際にご確認ください 申・問 保健相談センターへ 電話 2 3 5 － 7 8 8 0		

献血にご協力お願いします

10月10日(火)
今後の予定：10月13日(金)
11月14日(火)

海老名中央公園 午前10時～午後4時

■献血ありがとう

7月分：海老名中央公園370人・J H海老名北ジャンクション安全協力会66人・
(株)タイトー海老名開発センター51人・(株)海老名第一ビルディング38人
8月分：海老名中央公園536人・(株)リコーテクノロジーセンター161人・
富士ゼロックス(株)海老名事業所191人

休日・夜間の急患診療

施設名		海老名市急患診療所 (医療センター内) ☎ 231－1912	休日歯科診療室 (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（外科系を除く）
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）の当番医問合せ ☎ 231－0355 ☆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）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。				

お知らせ

今年4月に63歳以上の方を対象にお配りした「高齢者ガイドブック」中、高齢者便利ガイドの海老名市内医療機関一覧表に記載漏れがありましたので、次のとおり追加します。

▷歯科 ひまわり歯科
(所在＝柏ヶ谷640-2タートルプラザ202☎233-1050)。
ひしめま歯科
(所在＝杉久保1710-4、
☎238-6767)。

▷医科 内科・小児科北川医院
(所在＝国分寺台1-18-1 ☎232-0550、診療内容＝内科・小児科)。
問 高齢福祉課(☎235-4950)

毎月19日は「家族いっしょに食べようデー」

夏から秋へと向かうこの季節、食べものがおいしく感じられるのではないのでしょうか。今回は、食生活指針3項目と食事バランスガイドについて紹介します。ご家庭の食生活を振り返る時間をつくってみてはいかがでしょうか。

①主食、副菜、主菜を基本に、食事のバランスを。

- ◎健康なからだには食事のとり方が大きく影響します。一日3回の食事に主食(ごはん、パン、麺)、副菜(野菜、きのこ、芋、海藻料理)、主菜(肉、魚、卵、大豆料理)がそろうように、また調理方法が偏らないように心掛けましょう。
- ◎食事バランスガイドを参考に一日に食べられる料理の数を確認してみましょう。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を組み合わせ、バランスよくとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

厚生労働省・農林水産省決定

試したい方は農林水産省ホームページから検索することができます。

②ごはんなどの穀類をしっかりと。

- ◎主食となる穀類は、日本の気候や風土に適している米をなるべく利用しましょう。ごはん中心の食事はバランスの良い組み合わせを考えるのに適しています。

③野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

- ◎たっぷり野菜と果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維を、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

かかりつけ医を持ちましょう

●海老名かかりつけ医ハンドブック

海老名市医師会では、昨年来取り組んでいるかかりつけ医定着推進事業のひとつとして、医療情報提供冊子「海老名かかりつけ医ハンドブック」を作成しました(9月初めに自治会を通して配布しました。)。冊子には市内の医療(内科・歯科・保険薬局)・介護施設の情報が地域別・専門分野別に掲載されています。限りある医療資源も連携すれば、地域の医療力は高まります。納得出来る医療体制の構築を願っています。

●市民健康講座のお知らせ(第3回)

- ①脳血管障害の内科的診療 東日本循環器病院 脳神経センター 大貫知英先生
- ②脳血管障害の外科的診療 やまなかクリニック院長 山中成人先生
- 日 時 平成18年11月4日(土) 午後2時～4時
- 会 場 海老名市医療センター
- 定 員 60名(申込み制) ●参加費 無料
- 申込先 海老名市医師会事務局 月～金(平日)8時30分～17時 ☎234-3241

市民公開講座

～高血圧から腎臓病になるって本当？～

高血圧は、自覚症状がないからといって放置しておくと、さまざまな臓器や血管に影響を及ぼすことのある怖い病気です。高血圧と腎臓病の関係をわかりやすく解説します。

- ▷日時 平成18年10月1日(日)
- ▷講師 東日本循環器病院 院長 佐藤昌志先生
- ▷場所 海老名市医療センター
- 主催：NPO法人腎臓サポート協会 ▷入場無料 事前申込不要
- 問：NPO法人腎臓サポート協会 後援：海老名市医師会 ☎03-3515-2337