

# 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	予約可能日については保健相談センターにお問い合わせ下さい。
医療相談(予約制)	火曜日/午後1時～2時20分・変更の場合あり
歯科相談(予約制)	12月14日(木)・1月25日(木)/午前9時～11時30分
くすりの相談(予約制)	12月5日(火)・1月16日(火)/午後1時～2時30分
健診後の相談(予約制)	12月15日(金)・1月19日(金)/午前9時30分～11時
運動、膝・腰痛の相談(予約制)	12月12日(火)・1月9日(火)/午前9時30分～11時
健康・栄養相談(予約なし)	12月20日(水)・1月17日(水)/午前10時～11時
骨の相談(予約制)	12月20日(水)・12月17日(水)/午前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 午後1時～3時 ☎ 233-4494 または F A X 233-3885 (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7月1日～15日生まれ	12月14日(木)午後1時～1時30分
	18年7月16日～31日生まれ	12月21日(木)午後1時～1時30分
	18年8月1日～15日生まれ	1月11日(木)午後1時～1時30分
	18年8月16日～31日生まれ	1月25日(木)午後1時～1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5月1日～15日生まれ	12月7日(木)午前9時15分～9時45分
	17年5月16日～31日生まれ	12月21日(木)午前9時15分～9時45分
	17年6月1日～15日生まれ	1月11日(木)午前9時15分～9時45分
	17年6月16日～30日生まれ	1月18日(木)午前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	16年11月生まれ	12月15日(金)午後1時～1時30分
	16年12月生まれ	1月19日(金)午後1時～1時30分
3歳6か月児健康診査	15年5月1日～15日生まれ	12月6日(水)午後1時～1時30分
	15年5月16日～31日生まれ	12月20日(水)午後1時～1時30分
	15年6月1日～15日生まれ	1月10日(水)午後1時～1時30分
	15年6月16日～30日生まれ	1月24日(水)午後1時～1時30分
離乳食講習会	満7～10か月児とその保護者	1月12日(金)午前9時45分～10時
母と子のこころの相談	乳幼児と保護者	12月12日・26日・1月23日(火) 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	12月8日(金)午前9時45分～10時
地域育児相談	乳幼児と保護者	12月6日・1月10日(水)午前9時45分～10時30分 会場：保健相談センター
		12月1日(金)午前9時45分～10時30分 会場：門沢橋コミセン

■ **BCG予防接種** ◎誕生月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	
18年8月1日から15日生まれ	11月20日(月)	▷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8月16日から31日生まれ	11月29日(水)	
18年9月1日から15日生まれ	12月18日(月)	
18年9月16日から30日生まれ	12月19日(火)	
18年10月1日から15日生まれ	1月22日(月)	
18年10月16日から31日生まれ	1月23日(火)	

■ **ポリオ予防接種** ◎誕生月により実施日を指定しています

〔2回目接種〕	平成17年 9月生まれ＝11月16日(木) 10月生まれ＝11月30日(木)
次回のポリオ予防接種予定について 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。	
▷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、3か月～7歳6か月に達する日の前日までです。健康上の理由等で指定日に来られない方は、保健相談センターへ問い合わせ下さい。 ▷ポリオの予防接種は、6週間以上の間隔で2回服用します。間隔が長くあいても効果に差はありません。	

## いきいきハツラツ! 2006

申 岡 保健相談センター ☎ 235-7880

■ **新婚さん・妊婦さん対象**  
**「作って食べて伝えよう郷土の味(その1)」**  
 郷土の食文化や郷土の味等の体験をとおして、望ましい食生活の基礎と実践を学び、毎日の食事に生かしてみませんか。  
 ▷3日間1コース  
 ▷対象 新婚の方、妊婦(妊娠8か月まで)  
 ▷定員 先着30人 ▷申し込み 12月28日(木)まで  
 ▷費用 500円

日程	時間・会場	内容	持ち物
1月16日(火)	午前10時～正午	講話 食卓再点検	筆記用具 ※食事記録
1月23日(火)	受付9時40分	講話、試食	筆記用具 エプロン、三角巾
1月30日(火)	保健相談センター	調理実習	筆記用具、エプロン 三角巾、手拭

※食事記録は、事前に送付します。

## 健康づくり講演会

### お父さん!体動かしていますか?

～親子で一緒に楽しく汗を流しましょう～

☆日頃時間のない方でも、簡単にできる楽しい運動を行います。

- ▷日時 平成19年1月20日(土)  
午後1時～3時(受付午後0時30分から)
- ▷講師 健康運動指導士 高垣 勝勅 氏
- ▷対象・定員 海老名市在住の父子 30組(申し込み順)  
(お子さんの年齢は、4歳以上就学前まで)  
※親子で一緒に受講して頂きます。
- ▷申し込み 11月20日(月)から

会場・申・岡 保健相談センター ☎ 235-7880

## 薬膳料理教室

～手軽で体にやさしい料理～

健康えびな普及員会では次のとおり薬膳料理教室を開催します。

- ▷日時 12月13日(水)午前10時～午後0時30分(受付は9時30分～)
- ▷持ち物 エプロン、三角巾、布巾、健康手帳(お持ちでない方は当日お渡しします)
- ▷定員 30人(申し込み順)
- ▷会場 保健相談センター
- ▷講師 管理栄養士 青木 那津子氏
- ▷申し込み 11月20日(月)から12月6日(水)まで。

電話または直接保健相談センター(☎235-7880)へ。

## 乳がん検診のお知らせ

集団検診(乳がん)については、ほぼすべての検診日の申込みが終了していますが、指定委託医療機関において、700円にて個別検診(視触診のみ)を19年3月まで実施しています。希望者は、指定委託医療機関に直接お申込みください。指定医療機関は、えびな健康だよりP.19をご覧ください。当センターにお問い合わせください。

### ～自分の乳房に関心を持ち 定期検診を受けましょう～

神奈川県では乳がんの死亡率が全国でワースト2位と高く、海老名市では平成17年度の乳がん検診受診者2022人のうち、4人(0.2%)が乳がんと診断されています。乳がんにかかりやすいタイプは、①家族が乳がんにかかったことがある人②初産が30歳以上または、出産経験がない人③肥満の人やアルコールをよく飲む人④乳腺疾患にかかったことがある人と言われています。早期発見できれば多くは治せる病気です。1年に1回は定期検診を受けましょう。

## 厚木保健福祉事務所相談案内

相談名	対象等	問い合わせ先
専門医による精神保健相談及び認知症相談(予約制)		厚木市水引2-3-1 厚木保健福祉事務所 ☎ 224-1111(代) 相談日・時間等は上記に 電話確認下さい
栄養専門相談(予約制)	病気の方等の食事に関する相談	
障害児者のための歯科相談(予約制)	心身に障害のある方	
歯ぐき健診(予約制)	40歳未満の方、及び妊婦の方	
エイズ無料検査(予約制)	電話相談は随時	

■会場：厚木保健福祉事務所 予約 ☎ 224-1111(代)