

保健コーナー

保健相談センター
☎235・7880(地図4面)

●食中毒予防

キャンペーン

8月1日(月)～7日(日)は食中毒予防週間です。食中毒は身の回りのちよつとした不衛生を狙っています。次のことに心がけて予防しましょう。

- ①こまめに手洗いを。
- ②食品は加熱を十分に。
- ③調理器具は清潔に。

また市では、次のとおり食中毒予防キャンペーンを実施します。厚木保健福祉事務所による健康相談コーナーも開設しますので、ぜひお越しください。

▽日時 8月5日(金)午後2時～▽会場 海老名中央公園 ※参加者には、食品衛生グッズなどを差し上げます。

●健康づくり講演会

〔第1回・食の安全と安心をめざして～安全な食生活について考えよう～〕

▽日時 8月30日(火)▽講師 聖徳大学人文学部教授・石綿肇氏。

〔第2回・20代から急増「子宮ガン」～自分は大丈夫だと思っていないませんか～〕

▽日時 8月31日(水)

▽講師 横浜市立大学医学部準教授・宮城悦子氏。

※第1回・第2回とも▽時間 午後1時30分～3時30分(受付1時～)▽

会場 保健相談センター
▽対象 市内在住の方
定員 100人。

※どちらか1回のみ参加もできます。

※託児あり(20人)。申込時にお申し出ください。

申 7月25日(月)～8月22日(月)に電話または直接、保健相談センターへ。

●活き生き健康教室

～生活習慣病を防ごう～

(3日間1コース)

▽日時 8月25日、9月1日・8日の各木曜、午前9時30分～正午(受付9時)▽内容 生活習慣病の基礎知識、生活習慣の再点検、食生活・運動のポイント

▽講師 保健師、栄養士、健康運動指導士▽持ち物 健康手帳(お持ちの方。ない方は当日発行)、基本健康診断の結果、計算機、筆記用具▽定員 先着30人

▽会場 保健相談センター。電話または直接、保健相談センターへ。

●EBSNA(エプソナー)「肩こり・腰痛・むくみ予防」(2日間1コース)

▽日時 8月29日、9月5日の各月曜、午後1時30分～3時30分(受付1時)▽内容

1日目 肩こり・腰痛・むくみ予防のメカニズム、簡単な予防体操
2日目 肩こり・痛み解消法、セルフマッサージ、バ

ルーン体操▽会場 保健相談センター▽持ち物 動きやすい服、室内用靴、タオル、飲み物、健康手帳(お持ちの方。ない方は当日発行)、筆記用具▽定員 先着30人。

電話または直接、保健相談センターへ。

●健康維持は予防から

～がんの実態を知ろう～

海老名市の集団がん検診を実施している神奈川県予防医学協会への施設見学と、勉強会を開催します。

▽日程 8月30日(火)▽集合場所・時間 市役所南玄関前に午前8時20分集合(市大型バスで移動。午後4時解散予定)▽持ち物 昼食、飲み物、筆記用具▽定員 先着30人

▽主催 健康えびな普及委員会。電話または直接、保健相談センターへ。

●がんばれ 育ちざかり教室

子どもにとって理想的な

日(金)に電話または直接、保健相談センターへ。

■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	8月20日(土) 9月12日(月)※女性のみ
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)	8月4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)	8月23日(火)/午後1時～2時30分
健診後の相談(予約制)	8月19日(金)/午前9時30分～11時
運動、膝・腰痛の相談(予約制)	8月18日(木)/午前9時30分～11時
健康相談・栄養相談(予約なし)	8月17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(電話または☎233・4494)へ

●厚木保健福祉事務所の相談・検診の日程等は、同事務所(☎224・1111)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3月1日～15日生まれ 17年3月16日～31日生まれ	8月2日(火)午後1時～1時30分 8月16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1月1日～15日生まれ 16年1月16日～31日生まれ	8月4日(木)午後1時～1時30分 8月18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	15年7月生まれ	8月19日(金)午後1時～1時30分
3歳6カ月児健康診査	14年1月1日～15日生まれ 14年1月16日～31日生まれ	8月3日(水)午後1時～1時30分 8月17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	今回はありません
母と子のこころの相談	乳幼児と保護者	8月9日・23日(火) ※時間は予約時に決定
幼児むし歯予防教室	満1歳1～3カ月児とその保護者	8月12日(金)午前9時45分～10時
地域育児相談	乳幼児と保護者	8月3日(水)午前9時45分～10時30分 8月5日(金)午前9時45分～10時30分 会場：柏ヶ谷コミセン

■献血にご協力を■

8月9日(火)…海老名中央公園(午前10時～午後4時)
* ご協力ありがとうございます(6月分)*
海老名中央公園98人、海老名市役所71人、神奈川県管工事業協同組合32人

■8月の予防接種・BCG

◎誕生日により実施日を指定しています

対象者	日程
5月前半生まれ	1日(月)
5月後半生まれ	31日(水)

▽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

■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	<p>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</p> <p>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</p>		<p>日曜・祝日・年末年始 / 午前9時～11時45分、午後2時～4時45分</p> <p>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</p>

※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。



掲示板

主催が市以外のお知らせ

◇講座・催し◇

県シルバー人材センターのパソコン講習会(実務応用編)

▷日時 8月24日(水)～27日(土)、29日(月)の5日間、午前9時30分～午後4時30分▷会場 総合福祉会館▷対象・定員 市内在住の

で☎231-0026横浜市中区寿町1-4(社)神奈川県シルバー人材センター連合会へ。
☎(社)同センター連合会(☎045・633・5432)または(社)市シルバー人材センター(☎292・0303)。

県産業技術総合研究所「夏休み・おもしろ科学体験」

▷日時 8月20日(土)午前9時～午後4時▷会場 県産業技術総合研究所(下今泉705-1)▷内容 ▶科学実験教室(要申込) [午前] ①ピンホールカメラで写真の原理を学ぶ ②簡単な制御回路を作ろう ③磁石で遊ぼう ④ミクロの世界を観察し

よう ⑤七宝焼にチャレンジ!(午後実施) [午後]⑥モーターを作ろう ⑦真空実験と電子工作 ⑧ろうそくに給付けをしよう ⑨キューピッドの矢づくり ⑩まゆからうちわを作ろう ▶体験・実演コース ▶工芸品の実演展示販売 ▶燃料電池車展示試乗(時間限定)など▷費用 無料。
☎ 同研究所技術相談室(☎236・1500内2212)。

県畜産技術センター「おもしろ科学教室」

▷日時 8月19日(金)午前9時30分～正午▷会場 県畜産技術センター▷内容 「君も今日からニワトリ博

士」…タマゴからヒヨコになるまでの観察、タマゴを使った楽しい実習▷対象・定員 小学4年～6年生・20人(多数の場合抽選)
☎ 往復はがきに住所・氏名・学年・電話番号を明記して、8月9日(火)必着で☎243-0417本郷3750畜産技術センター企画調整グループへ。
☎ 同グループ・和泉屋(☎238・4056)。

第18回・親子の平和映画会

「クロがいた夏」(中沢啓治作、アニメ80分)を上映します。
▷日程・会場 ▶7月20日(水)・上今泉コミセン ▶21日(木)・下今泉コミセン ▶

22日(金)・大谷コミセン ▶23日(土)・杉久保コミセン ▶25日(月)・本郷コミセン ▶26日(火)・勝瀬文化センター ▶27日(水)・樽井集会所 ▶28日(木)・国分コミセン ▶29日(金)・東建ハイツふれあい自治会館 ▶8月2日(火)・柏ヶ谷コミセン ▶4日(木)・中新田コミセン ▶5日(金)・門沢橋コミセン ▶6日(土)・国分寺台文化センター▷時間 大谷コミセンと勝瀬文化センターは午後2時～と7時～、国分コミセンは午後2時～、その他は午後7時～ ※入場無料。
☎ 同映画会実行委員会・中川(☎232・4704)。