保健コーナー

特に記載のないものについての問い合わせ先

保健相談センター（☎235・7880）

EBINAへるすすくーる

▽日時　〈5日間1コース〉2月5・12・19・26日、3月4日の木曜日　▼午前コース　10時～正午　▼午後コース　1時30分～4時　受付は開始時間の30分前から（時間厳守）▽会場　保健相談センター　▽内容　▼1日目＝骨密度測定、骨の話、食事の基礎講座　▼2日目＝足圧測定、歯科衛生講座　▼3日目＝メンタルヘルス、歩き方の話　▼4日目＝リラックスマッサージ、バルーン体操　▼5日目＝レクリエーション、ゴムバンド体操　※各日とも体操、グループ討議等あり　▽持ち物　動きやすい服装と靴、室内用シューズ・タオル、歩数計（あれば）、飲み物（必要な方）、健康手帳（40歳以上でお持ちの方。なければ当日発行）、筆記用具　▽対象　午前コース…20～39歳の市民（子ども同伴可、託児あり）、午後コース…40歳以上の市民（各コースともできるだけ5日間参加可能な方）　▽定員　各コース30人（先着順）　▽検査料1200円。

健康づくり講演会

▼1日目　がん最前線！～肺がんとたばこ～　肺がんの現状、たばこが及ぼす影響について一緒に考えてみませんか。

▽日時　2月3日（火）　午前10時～正午（受付9時30分～）▽講師　県立がんセンター　医師　岡本直幸氏

▼2日目　がんと向き合って～よりよく生きるために～　在宅ホスピス医として、がん患者やその家族を支えてきた玉地氏の話を聞いてみませんか。

▽日時　2月6日（金）　午後1時30分～3時30分（受付1時～）▽講師　ゆめクリニック　医師　玉地任子氏

両日とも▽会場　保健相談センター　▽対象・定員　市内在住者・100人（先着順）※1日のみの参加でも可。

お早めに「基本健康診査」

40歳以上の市民対象の「基本健康診査」は、毎年3月に大変混み合いますのでお早めに受診してください。※受診票は保健相談センターで発行しています。

健康づくり推進委員を募集

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や保健事業について協議しています。今回、協議会委員の一部を公募します。

▽応募資格　市内在住の20歳以上で、保健事業に関心のある方（公務員など公職にある方を除く）　▽募集人数　2人以内　▽応募方法　保健相談センターにある応募用紙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、同センターに提出（〒243―0422中新田377保健相談センターへ郵送も可）。2月16日（月）必着　▽選考　レポートの審査を行い、3月15日（月）までに実施。結果は応募者全員に通知　▽その他　2年の任期内に年3回程度の推進協議会に出席（平日の午後開催）。

かぜ予防のポイント

今冬はインフルエンザワクチンの在庫不足で、ワクチン接種ができなかった方もいると思います。今年流行すると予測されたウイルスは、去年・2年前と同一で、過去に同じ型のインフルエンザに感染したり、ワクチンを受けた場合は、ある程度の免疫が働きます。しかし、油断することなく、日常生活での予防を心がけましょう。

●予防のポイント　①栄養・休養を十分に　②ストレス、過労等に注意　③室内を適度な湿度に保つ　④流行期は人ごみを避け、マスク着用　⑤外出後の手洗いや緑茶等でのうがいを

●かかったかなと思ったら…38度以上の急な発熱・だるさ・のどの痛み・咳等の症状が出たら、すぐに医療機関へ。早期診断、抗ウイルス剤等の治療により重症化を防止できます。

保健師メモ

循環器教室　高血圧コース開催

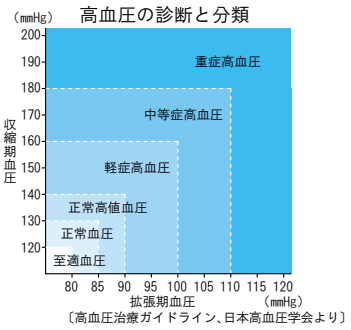
冬の寒さにご用心　高血圧と上手につきあう

現在、国際的な診断基準では、最大血圧140㎜hg以上または最小血圧90㎜hg以上を「高血圧」としています。本市基本健康診査の前年度結果では、受診者の35％が高血圧で、身近な病気といえます。

高血圧の人にとって冬は厄介な季節です。寒さや運動不足などから、血圧が高くなりがちです。原因としては、①寒さで体温が発散するのを防ぐため血管収縮が起こる②漬物や鍋物等で塩分を取る量が増える③外出する機会が減り、運動不足になりがち④それによって体重が増える…等が考えられます。また、暖房の効いた部屋から寒い洗面所などに移動するときに血圧が上昇して、心筋梗塞や脳出血、クモ膜下出血などの発症率が高いことも報告されています。

高血圧の人はもちろん、高血圧気味の人も冬には特に血圧に対する注意が必要です。食べ過ぎやお酒の飲み過ぎに注意し、体を動かすことを心がけましょう。外出時には防寒に留意し、体を徐々に寒さに慣らすようにするとよいでしょう。そのほか、入浴時には事前に風呂場や脱衣所を暖めておいたり、暖房便座の活用なども実行したいものです。冬にはできるだけ急激な気温の変化から体を守るように気をつけましょう。

保健相談センターでは、2月9・16・23日の月曜日午後1時30分から、高血圧予防・改善に役立つ「循環器教室高血圧コース」を開催します。教室の内容は、東日本循環器病院長小柳仁氏による「循環器疾患ってどんなこと（高血圧を中心に）」をテーマにした講義から始まり、食習慣の見直し、血圧測定法の実習、運動の講義・実技などとなっています。希望される方は電話でお申し込みください。



〔高血圧治療ガイドライン、日本高血圧学会より〕

■　がん検診の日程（予定）　■

◎検診内容・料金などの問い合わせ、申し込みは保健相談センターへ　（1月9日現在）

検診科目（対象）／日程・会場	胃（40歳以上）	大腸（40歳以上）		肺（40歳以上）		乳（30歳以上女性）		子宮（30歳以上女性）	
	午前	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
2月2日(月) 保健相談センター	×	○	○	△	○	△	○	△	○

○…空きがあります　△…お早めに申し込みを　×…満員です　－…設定なし

■　ツベルクリン検査・ＢＣＧ　■

◎誕生月により実施日を指定しています

	検査薬接種／判定・ＢＣＧ接種（☆必ず２日間ともご来場ください）
10月生まれ	２月10日㈫ ／ 12日㈭

▷受付時間　午後１時20分～２時20分（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
▷対象年齢は、３カ月～４歳未満です。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
▷ＢＣＧは、判定結果陰性（発赤の大きさ０～９㍉）と認められた方に接種します

■　献血の日程　■

日　時	会　場
２月10日㈫午前10時～午後４時	海老名中央公園
２月16日㈪午前10時～午後４時	市役所

☆ご協力ありがとう（12月分）海老名中央公園182人、サティ78人、富士ゼロックス238人

■　疾病別相談（女性の健康）　■　◎予約制

相談日・受付時間	会　場
２月19日㈭／午前９時30分～11時	保健相談センター

■　健康相談　■　◎成人の方が対象です

月　日・受付時間	会　場
２月18日㈬午前９時30分～11時	保健相談センター

▷当日直接会場へ。
▷健康手帳・基本健康診査などの受診結果をお持ちの方は持参してください。

■　市民歯科相談　■　◎予約制

相談日・受付時間	２月12日㈭／午前９時～11時30分
会　場	保健相談センター
担当医	市歯科医師会の医師

■　市民医療相談　■　◎予約制

相談日・受付時間	毎週火曜日・午後１時～２時20分
会　場	保健相談センター
担当医	東海大学医学部教授・岡崎　勲先生（専門＝内科一般）

※相談日は、担当医の都合により変更になることがあります。

■　乳幼児の健診と相談　■　◎健診を受ける方は、母子手帳・問診票を持参、その他は母子手帳を持参してください

健診・相談名	対　象	月　日・受付時間	会　場	申し込み／問い合わせ
４カ月児健康診査	15年10月１日～15日生まれ	２月３日㈫　午後１時～１時30分	保健相談センター	直接会場へ／保健相談センター
	15年10月16日～31日生まれ	２月17日㈫　午後１時～１時30分		
８カ月児健康診査	満８カ月から満10カ月まで		指定の医療機関へ	
１歳６カ月児健康診査	14年７月１日～15日生まれ	２月５日㈭　午後１時～１時30分	保健相談センター	直接会場へ／保健相談センター
	14年７月16日～31日生まれ	２月19日㈭　午後１時～１時30分		
２歳児歯科健康診査	14年１月生まれ	２月20日㈮　午後１時～１時30分	保健相談センター	〃
３歳６カ月児健康診査	12年７月１日～15日生まれ	２月４日㈬　午後１時～１時30分	保健相談センター	〃
	12年７月16日～31日生まれ	２月18日㈬　午後１時～１時30分		
離乳食講習会	満５～７カ月児の保護者	２月６日㈮　午前９時45分～10時	保健相談センター	予約制／保健相談センター
母と子の心の相談	乳幼児と保護者	２月24日㈫　（時間は予約時に決定）	保健相談センター	予約制／　〃
幼児むし歯予防教室	満１歳１カ月～１歳３カ月児と保護者	２月13日㈮　午前９時45分～10時	保健相談センター	予約制／　〃
すこやか育児サロン（育児相談）	乳幼児と保護者	２月４日㈬　午前９時45分～10時	保健相談センター	直接会場へ／保健相談センター
		２月６日㈮　午前９時45分～10時	柏ケ谷コミセン	
こども整形外科相談	18歳未満で心配のある方	２月26日㈭　午後１時～２時	厚木保健福祉事務所	予約制／厚木保健福祉事務所(☎224・1111)
障害児歯科相談	心身に障害を持つ６歳未満の幼児	２月５日㈭　午後１時30分～２時	厚木保健福祉事務所	予約制／　〃
こども専門相談	特に心配されている方	２月５日㈭　午後１時～２時	厚木保健福祉事務所	予約制／　〃

■　くすり電話相談　■

◎電話またはファクス（☎㈹233・4494）で受け付けます。服用のしかたなどお気軽に。

日　時	毎週水曜日／午後１時～３時
担　当	市薬剤師会

■　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
（座間市緑ケ丘1－1－3・座間市休日急患センター内）

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
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
☆小児科については、専門医は常駐しておりませんが、海老名市急患診療所でも診療いたします
☆耳鼻咽喉科・眼科は当番医療機関（主に市外）を紹介します（診療は休日昼間のみ）
☆左記時間外・大けが・重症の場合
内　科：テレホンサービス（☎232・0119）市役所（☎231・2111）へ
小児科：テレホンサービス（☎231・4402）座間・綾瀬・海老名小児救急情報センター（☎255・9933）
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

■　厚木保健福祉事務所（☎224・1111）の相談・検診　■

相談・検診名	月　日・受付時間	会　場
栄養専門相談（電話予約制）	２月３日㈫・17日㈫／午前９時～午後４時	厚木保健福祉事務所
精神保健福祉相談	２月２日㈪・18日㈬・26日㈭午後１時30分～４時	厚木保健福祉事務所
	２月12日㈭／午後１時30分～４時	海老名市役所
思春期相談	電話で申し込んでください	厚木保健福祉事務所
老人性痴呆相談	２月４日㈬　午後１時30分～４時	厚木保健福祉事務所
歯ぐきの検診（電話予約制）	２月24日㈫　午後１時30分～　※対象：20～39歳	厚木保健福祉事務所
外国籍県民結核検診	毎週水曜日／午前９時～10時30分	厚木保健福祉事務所
エイズ無料検査	毎週月曜日／午後１時30分～３時	厚木保健福祉事務所