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）

結核レントゲン検診 5／10(月)に実施

▽日程　5月10日（月）
▽会場・時間　▼市役所（午前9時～11時30分）
▼保健相談センター（午後1時30分～3時）
▽対象　16歳以上の市民の方
▽費用　無料。

非常勤長時間保育士募集

市立保育園（柏ケ谷・門沢橋・下今泉・中新田・勝瀬）では、非常勤の長時間保育士の募集・登録を行っています。

▽対象　健康で保育士資格を持つ20歳～57歳の方
▽勤務地　自宅近くの保育園
▽勤務時間　午前7時～10時30分、午後3時30分～7時の朝夕セット最高5時間のローテーション勤務で、週の勤務日数は平均4日間。

問　児童福祉課保育担当。

保健師メモ

保健相談へお気軽に!!

あなたも健康寿命を延ばしましょう

「健康寿命」という言葉を聞いたことがありますか？高齢社会を迎えた今、長寿を楽しみ、豊かな人生を送るためには、心身とも健康で元気に過ごせる期間、つまり健康寿命をいかに伸ばせるかが大きなテーマになっています。たとえ病気や体に不自由さがあっても、目標を持ち、自分らしさを大切にしながら人生を作り上げていくことが重要となっています。

終戦直後の日本は、人生50年といわれていましたが、医療や生活環境の進歩で、現在の平均寿命は女性85・3歳、男性78・4歳、健康寿命は72・3歳（WHO「世界保健機関」発表）で世界一になりました。

また、国は健康寿命を伸ばすことを課題とし、健康増進に努め、病気の原因を予防、改善する「一次予防」に重点を入れています。

その一環として、市では体力の低下を感じている方、外出する機会の少ない方、その他腰痛や膝の痛みのある方、足腰が弱くなってきたと感じる方などを対象に健康寿命延伸教室を開催しています。

内容は閉じこもり予防、体力の維持と健康づくりを目的に、レクリエーション、簡単な体操、ミニ講話を行っています。一緒に体を動かし、地域の人たちと交流をはかりながら健康寿命を延ばしましょう。

日程、会場は下表または、えびな健康だよりを参照、受講希望者は保健相談センターへ。

健康寿命延伸教室日程・内容

会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平成17年1月	2月	3月
門沢橋コミセン	28(水)	26(水)	23(水)	28(水)	25(水)	29(水)	27(水)	24(水)	15(水)	26(水)	23(水)	23(水)
柏ケ谷コミセン	22(木)	27(木)	24(木)	29(木)	26(木)	30(木)	28(木)	25(木)	16(木)	27(木)	24(木)	24(木)
保健相談センター	23(金)	28(金)	25(金)	30(金)	27(金)	24(金)	29(金)	26(金)	17(金)	28(金)	25(金)	25(金)
テーマ	軽体操 相談の日	体力測定	軽体操	軽体操	軽体操 相談の日	簡単な調理	軽体操 相談の日	軽体操	クリスマス作品づくり	軽体操 相談の日	軽体操	軽体操

※海老名のびのび体操を毎回予定しています。

■　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）
12月生まれ	５月10日(月)　／　12日(水)
１月生まれ	５月26日(水)　／　28日(金)

▷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ミリ）と認められた方に接種します

■　献血の日程　■

日　時	会　場
４月23日(金)、28日(水)、５月11日(火) 午前10時～午後４時	海老名中央公園
☆ご協力ありがとう（３月分） 海老名中央公園114人、㈱海老名第一ビルディング26人	

■　ポリオ（急性灰白髄炎）　■

☆誕生月により実施日を指定しています

［２回目接種］
平成15年
● １月生まれ　＝５月13日（木）
● ２月生まれ　＝５月14日（金）
● ３月生まれ　＝５月17日（月）
● ４月生まれ　＝５月21日（金）
● ５月生まれ　＝５月24日（月）
● ６月生まれ　＝５月25日（火）

▷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、生後３カ月～７歳６カ月です。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てください
▷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。

■　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（４月９日現在）
対象者は胃・大腸・肺…40歳以上、乳・子宮…30歳以上

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
５月23日(日) 保健相談センター	△	○	○	○	○	○	○	○	○
６月24日(木) 保健相談センター	△	○	○	○	○	○	○	○	○
６月26日(土) 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

■　健康相談（成人対象）　■

月　日・受付時間	会　場
５月19日(水)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。

■　事後相談　■　◎予約制

月日・受付時間	会場
５月21日(金)、27日(木) 午前９時30分～11時	保健相談センター

▷基本健康診査後の相談です。

■　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、担当医の都合で変更する場合があります。

■　市民歯科相談　■　◎予約制

相談日・受付時間	５月13日(木)／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

■　くすりの相談（面談・電話）　■　◎面談は予約制

	日程・会場・電話番号等	時間
面談	５月11日(火)／保健相談センター	午後１時～３時
電話	毎週水曜日／☎(風)233・4494（医療センター）	

▷薬剤師による薬全般に関する相談です。

■　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	16年１月１日～15日生まれ	５月11日(火)　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
	16年１月16日～31日生まれ	５月18日(火)　午後１時～１時30分		
８カ月児健康診査	満８カ月～11カ月の前日まで		指定の医療機関へ	
１歳６カ月児健康診査	14年10月１日～15日生まれ	５月６日(木)　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10月16日～31日生まれ	５月20日(木)　午後１時～１時30分		
２歳児歯科健康診査	14年４月生まれ	５月21日(金)　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10月１日～15日生まれ	５月12日(水)　午後１時～１時30分	保健相談センター	〃
	12年10月16日～31日生まれ	５月19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	５月７日(金)　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
母と子のこころの相談	乳幼児と保護者	５月25日(火)※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１～３カ月児と保護者	今月の予定はありません	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	５月７日(金)　午前９時45分～10時30分	柏ケ谷コミセン	直接会場へ／保健相談センター
		５月12日(水)　午前９時45分～10時30分	保健相談センター	
障害児歯科相談	心身に障害を持つ６歳未満の幼児	５月６日(木)　午後１時30分～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)

■　休日・夜間の急患診療　■

内科・歯科：医療センター（さつき町41番地）へ
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、小児科医は常駐していませんが、海老名市急患診療所でも診療します
☆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：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

※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。

■　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）	５月11日(火)・18日(火)／午前９時30分～午後４時	厚木保健福祉事務所
精神保健福祉相談	５月12日(水)・19日(水)・27(木)／午後１時30分～４時	厚木保健福祉事務所
	５月26日(水)／午後１時30分～４時	海老名市役所
女性の健康相談（予約制）	５月19日(水)／午後１時30分～３時50分	厚木保健福祉事務所
歯ぐきの検診（電話予約制）	５月25日(火)／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