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）
地図＝4面参照

「お母さんのための健康づくりコース」

▽日時〈3日間1コース〉11月4日、11日、18日の木曜日、午前10時～正午（9時30分から受付。時間厳守）▽会場　保健相談センター▽内容　▼1日目＝自分のからだを見つめてみましょう、乳幼児対象の赤ちゃんマッサージ　▼2日目＝上手な食べ方選び方、歯の健康8020って何？　▼3日目＝親子の心の健康、アロマテラピー　▽持ち物　動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物（必要な方）、健康手帳（ない方には当日発行）、筆記用具▽対象・定員　子育て中の女性・30人（先着順）▽費用　300円※託児あり。

●EBINAへるすすくーる

●活き生き健康教室～生活習慣病を防ごう～

▽日時〈3日間1コース〉11月2日、9日、16日の火曜日、午前9時30分～正午（9時から受付）▽会場　保健相談センター▽内容　生活習慣病とは、その予防法、生活習慣再点検、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、基本健康診査の結果、電卓、筆記用具▽対象・定員　体重が気になる、運動不足、食事が気になる方、生活習慣を見直したい方・30人。

●健康づくり講演会

▽日時　11月5日、12日、19日の金曜日、午前10時～正午（9時30分から受付）▽会場　保健相談センター▽内容　▼1日目＝スポーツで元気になろう　▽講師　スポーツドクター・辻秀一氏　▼2日目＝一緒に楽しく「食」を考えよう～食べる・生きる・育つ　今、子どもに大切なこと～　▽講師　白梅学園短期大学講師・林薫氏。※2日目のみ託児あり（申し込み時予約）。▼3日目＝「うつ病」～そのとき、あなたならどうしますか～　▽講師　清川遠寿病院長・増田直樹氏▽対象・定員　市内在住者・各日程100人（1日のみの参加でも可）。

●母と子の心の健康づくり講習会

▽日時　11月2日（火）午前9時45分～正午（9時30分から受付）▽会場　保健相談センター▽内容「自分らしい子育てって何だろう？」▽講師　葉山岳雄氏▽対象・定員　1歳以上の幼児をもつお母さんとお子さん・40組（先着順）▽その他　託児あり。

保健師メモ　保健相談へお気軽に!!

インフルエンザ

インフルエンザはたかが〝かぜ〟ではありません。

●自己判断は禁物

自己判断でかぜ薬をのむと病状を悪化させる場合もあります。小児や高齢者は特に脳症や肺炎などの命にかかわる合併症を引き起こします。日ごろから十分な休養や栄養をとり身体の抵抗力をつけましょう。

また、ワクチン接種は、効果が現れるまでに2週間ほどかかります。12月中旬までに接種を済ませ、年明けの流行に備えましょう。

なお、接種が出来ない乳幼児は、周囲の方が予防接種を受け、人込みにつれて行かないなどの方法で感染を予防しましょう。

接種は12月中旬までに備えよう

〈たかが風邪ではない〉

■　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）
6月生まれ	11月15日(月)　／　17日(水)
7月生まれ	11月9日(火)　／　11日(木)

▷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
11月9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（9月分）
海老名中央公園　182人

■　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
対象者は胃・大腸・肺…40歳以上、乳・子宮…30歳以上　（10月8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
10月28日(木) 杉久保コミセン	○	○	－	－	－	－	－	－	－
10月31日(日) 保健相談センター	×	×	×	×	×	×	×	×	×
11月20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

■　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	内科医師

▷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	11月11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	11月9日(火)／保健相談センター	午後1時～3時
電話	毎週水曜日／☎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。

■　健康相談（成人対象）　■

月　日・受付時間	会　場
11月17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
11月19日(金)・25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。

■　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7月1日～15日生まれ	11月2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7月16日～31日生まれ	11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カ月の前日まで		指定の医療機関へ	
1歳6カ月児健康診査	15年4月1日～15日生まれ	11月4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
	15年4月16日～30日生まれ	11月18日(木)　午後1時～1時30分		
2歳児歯科健康診査	14年10月生まれ	11月19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	13年4月1日～15日生まれ	11月10日(水)　午後1時～1時30分	保健相談センター	〃
	13年4月16日～30日生まれ	11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	11月5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	11月30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	11月5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
		11月10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	11月11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
☆海老名市急患診療所の小児科については、小児科医は常駐していませんが診療します
☆耳鼻咽喉科・眼科（診療は休日昼間のみ）の当番医問い合せ（☎231・0355）へ
☆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）	11月2日(火)・16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、痴呆相談（予約制）	11月1日(月)・10日(水)・17日(水)／午後1時30分～4時	
	11月24日(水)／午後1時30分～4時	海老名市役所
女性の保健相談（予約制）	11月17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）	11月9日(火)／午後1時30分～　※対象＝20～39歳	
外国籍県民結核検診	毎週水曜日／午前9時～10時30分	
エイズ無料検査	毎週月曜日／午後1時30分～3時	