

保健コーナー

特に記載のないものについて問い合わせ先

保健相談センター (☎235・7880)

●思春期保健講座

10代の子どもの心とからだに関する相談です。

▽日時 2月24日(月) 午後2時～4時

▽場所 厚木合同庁舎本館3階会議室

▽内容 講演会「10代のこころの揺れ動き」大人の支えが必要なとき

▽講師 北里大学大学院医療



保健師メロ
健康日本21シリーズ
お酒と上手につきあおう

適度の飲酒は、疲労回復や健康増進に効果があるといわれています。しかし、限度を超えた飲酒は肝臓疾患、脳卒中、がんなど多くの疾患を引き起こす要因になります。また、依存症になると心身に悪影響を与えるなどの面をもっています。

「健康日本21」では、健康にもよく、暮らしを豊かなものにしてくれる「節度ある適度な飲酒」として、純アルコール(100%のアルコール)の1日平均の摂取量を20g程度としています。これを各種のお酒の量に換算すると下のイラストのようになります。

●女性の保健相談①

毎月、月経前になるといららしたり、気分が落ち込んだり、下腹部の痛みや出血が続いたりする、更年期障害で悩まされている、普段の生活で気になる症状はあるけど婦人科で受診するのは恥ずかしい、という経験はありませんか。しかし、このような身体の異常は早めに相談や治療を受ける必要があります。

市では、思春期から更年期・老年期までの女性を対象に、保健相談を実施して、保健師や助産師がアドバイスをしています。ぜひご利用を。

▽日時 2月27日(木) 午前9時30分～11時

▽場所 保健相談センター

また、暴飲に陥らず節度ある飲酒に留めておくため、次の点を守ってください。

○時間をかけてゆっくり飲む

○食べながら飲む

○酒量が増えるチャンポんはしない

○友人や仲間と楽しく飲む

○飲んだらたばこを吸わない

○薬と一緒に飲まない

○週2回の休肝日

お酒には依存症があるので、

●女性の保健相談②

思春期から更年期までの女性の健康全般に関する相談を実施します。

▽日時 3月20日(木) 午後1時30分～4時

▽場所 厚木保健福祉事務所別館1階保健相談室

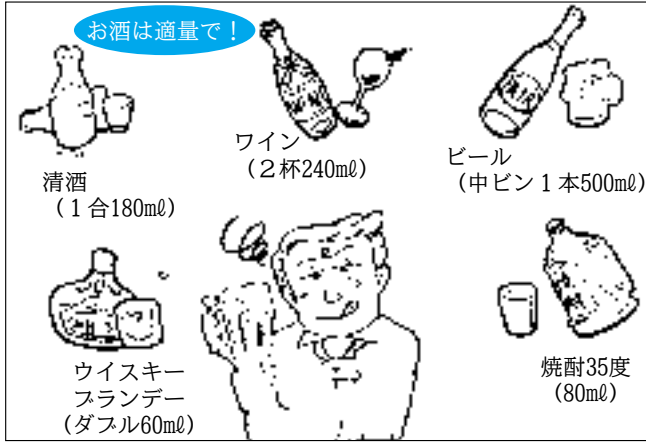
▽相談医 北里大学病院産婦人科医師 今井愛氏

電話で厚木保健福祉事務所保健福祉課(☎224・1111)内3223へ。予約制。

3月初旬に予定していた「えびな健康だより」の配布日が、都合により4月初旬に変更になりました。

なお4月に実施する予防接種(ポリオ)については、本紙3月15日号でお知らせします。

●えびな健康だより 配布日4月に変更



■ 献血の日程 ■

日時	会場
2月20日(木) 午前10時～午後4時	海老名中央公園

☆ご協力ありがとうございます(1月分)
株マイカル海老名サティ53人、
NTT厚木ラインマンセンター55人、
海老名中央公園196人

■ ツベルクリン検査・BCG ■

◎誕生日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)	
11月生まれ	3月12日(水) / 14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0～9mm)と認められた方に接種します

■ 疾病別相談(運動に関する相談) ■ ◎予約制

相談日・受付時間	会場
3月27日(木) / 午前9時30分～11時	保健相談センター

■ 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	14年11月1日～15日生まれ	3月4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
	14年11月16日～30日生まれ	3月18日(火) 午後1時～1時30分		
8カ月児健康診査	満8カ月から10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	13年8月1日～15日生まれ	3月6日(水) 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
	13年8月16日～31日生まれ	3月20日(水) 午後1時～1時30分		
2歳児歯科健康診査	13年2月生まれ	3月28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	11年8月1日～15日生まれ	3月5日(水) 午後1時～1時30分	保健相談センター	〃
	11年8月16日～31日生まれ	3月19日(水) 午後1時～1時30分		
離乳食講習会	満5～6カ月児の保護者	3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
母と子の心の相談	乳幼児と保護者	3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カ月～1歳3カ月児と保護者	3月の予定はありません	保健相談センター	予約制 / 〃
育児相談	乳幼児と保護者	3月5日(水) 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
		3月7日(金) 午前9時45分～10時	門沢橋コミセン	
こども整形外科相談	18歳未満で心配のある方	3月27日(木) 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	3月6日(水) 午後1時～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	3月6日(水) 午後1時～2時	厚木保健福祉事務所	予約制 / 〃

■ 健康相談 ■ ◎成人の方が対象です

月 日・受付時間	会場
3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。

■ 市民歯科相談 ■ ◎予約制

相談日・受付時間	会場
3月13日(木) / 午前9時～11時30分	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	会場
毎週火曜日 / 午後1時～2時20分	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。

■ 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

■ 急患診療は医療センターへ ■

(さつき町41番地)

施設名	医師会急患診療所 (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	☆保険証・診察料を持参してください ☆耳鼻咽喉科・眼科は当番医療機関(主に市外)を紹介し(診療は休日昼間のみ) ☆左記時間外や、大けが・重症の場合は、テレホンサービス(☎232・0108または☎232・0119)か、市役所(☎231・2111)へ。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
診療科目	内科・小児科	歯科	
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		
	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		

■ 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)	3月4日(火)・18日(火) / 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	3月3日(月)・11日(火)・27日(木) / 午後1時30分～4時	
精神保健福祉相談	3月26日(水) / 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	3月5日(水) 午後1時30分～4時	
歯ぐきの検診(電話予約制)	3月25日(火) 午後1時30分～ ※対象:20～39歳	
外国籍国民結核検診	毎週月曜日 / 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	