

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)

●犬の登録と狂犬病予防注射のお知らせ

市では、平成15年度狂犬病予防集合注射を別記の日程で行います。

▽料金 ▼登録済みの犬 3220円 ▼未登録の犬 6220円 ※動物病院で注射する場合は、料金が異なります。直接動物病院にお尋ねください。

▽持ち物 ▼登録済の犬 2冊 内はがき(市から事前に送付) 料金 ▼未登録の犬 2冊 料金のみ 生後91日以上の犬は法律で登録が義務づけられています。未登録の犬は、狂犬病予防注射を受け、登録をしてください。各

犬・猫を飼うときは、周囲に迷惑や危害をおよぼさないよう、責任を持って飼育してください。①ふんは、必ず飼い主が持ち帰ってください。②犬の放し飼いは、かみつき

●犬・猫は責任持って飼いましょ

犬・猫を飼うときは、周囲に迷惑や危害をおよぼさないよう、責任を持って飼育してください。①ふんは、必ず飼い主が持ち帰ってください。②犬の放し飼いは、かみつき

◇狂犬病予防注射日程表◇

月日	時間	会場
4月14日(月)	午前10時～11時30分	門沢橋コミセン
	午後1時～2時30分	杉久保コミセン
15日(火)	午前10時～11時30分	国分コミセン
	午後1時～2時30分	社家コミセン
16日(水)	午前10時～11時	本郷自治会館
	午後1時～2時	河原口児童館
17日(木)	午前10時～11時	柏ヶ谷コミセン
	午後1時～2時	保健相談センター
18日(金)	午前10時～11時	下今泉自治会館
	午後1時～2時	国分寺台第3児童公園
21日(月)	午前9時30分～11時30分	上今泉コミセン
	午後1時～2時	
22日(火)	午前10時～11時30分	大谷コミセン

※開始時は大変混雑しますので、なるべく避けてご来場ください。 ※首輪や引き綱が外れないように確認し、確実に犬を控えられる人が連れてきてください。 ※ふんは必ず飼い主が持ち帰ってください。

毎日磨いておいしく食事



保健師メモ 健康日本21シリーズ 歯周病予防

歯の健康は見落としがちですが、健康で楽しい生活には欠かせないものです。幼児期～学齢期は虫歯予防、成人期では歯周病予防が大切です。

歯周病は、歯の生活習慣病といわれ、40歳を過ぎると10人中8、9人が歯周病だといわれています。また、初期の段階では自覚症状がありません。

①毎日の歯磨き…歯磨きは毎

などの原因になります。鎖でしつかりつなぎ、散歩の時は必ず引き綱を。犬が親愛のつもりで近づいても、恐怖を感じる人もいます。綱を放したり、緩めたまま歩かせたりしないでください。

③ほえ声は、大変迷惑です。むだほえの原因はストレス・しつけの問題が考えられます。散歩させたりしてストレスがたまり

④猫は放し飼いが一般的ですが、他人の土地を荒らすこともあります。特にふんや尿は、とても迷惑です。トイレのしつけ

は、しっかりと。また飼い主の所在が分かるように、住所・連絡先を記入した首輪などを必ずつけてください。

今ある歯を大切に、いつまでもおいしく食事ができるようにしましょう。市では、40歳以上の方を対象に成人歯科健康診査を無料で実施しています。保健相談センターに電話で申し込み

⑤捨て犬(猫)はしないでください。捨てられた犬(猫)は、飢えや病気、事故などで無惨な死を迎えるか、野良犬(猫)になり、みなさんに迷惑をかけることとなります。

飼いの相談・苦情や飼えなくなったときなどは、厚木保健福祉事務所環境衛生課(☎224・1111)へ。

40歳以上の市民の方を対象の基本健康診査で、これまで選択受診項目だった「胸部レントゲン検査」と「心電図検査」が、4月

から基本健康診査を受診すれば必ず受けられる必須受診項目になります。また、受診料が1000円から1500円に改定

されますのでお知らせします。

▽講習内容 家庭で出来る「ツボ療法」①腰の痛み・膝の痛み 解消法 ②施術体験(はり・灸・マッサージ) ③東洋療法による健康相談 ▼日時 3月26日(水) 午後1時～2時30分 ▼会場 市民活動サポートセンター ▼費用 無料 ▼対象 市民の方40人程度

▽講習内容 家庭で出来る「ツボ療法」①腰の痛み・膝の痛み 解消法 ②施術体験(はり・灸・マッサージ) ③東洋療法による健康相談 ▼日時 3月26日(水) 午後1時～2時30分 ▼会場 市民活動サポートセンター ▼費用 無料 ▼対象 市民の方40人程度

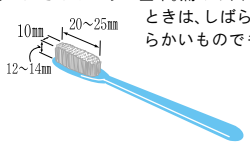
▽講習内容 家庭で出来る「ツボ療法」①腰の痛み・膝の痛み 解消法 ②施術体験(はり・灸・マッサージ) ③東洋療法による健康相談 ▼日時 3月26日(水) 午後1時～2時30分 ▼会場 市民活動サポートセンター ▼費用 無料 ▼対象 市民の方40人程度

▽講習内容 家庭で出来る「ツボ療法」①腰の痛み・膝の痛み 解消法 ②施術体験(はり・灸・マッサージ) ③東洋療法による健康相談 ▼日時 3月26日(水) 午後1時～2時30分 ▼会場 市民活動サポートセンター ▼費用 無料 ▼対象 市民の方40人程度

▽講習内容 家庭で出来る「ツボ療法」①腰の痛み・膝の痛み 解消法 ②施術体験(はり・灸・マッサージ) ③東洋療法による健康相談 ▼日時 3月26日(水) 午後1時～2時30分 ▼会場 市民活動サポートセンター ▼費用 無料 ▼対象 市民の方40人程度

歯ブラシの選び方

- ①ブラシの部分が小型。大きすぎると、口の中で細かい動きができません。
- ②材質はナイロン製が無難。
- ③毛束は3～4列。
- ④柄はまっすぐ。
- ⑤かたさはふつうが基本。痛みや出血がひどいときは、しばらくの間、柔らかいものでもOK。



海老名市鍼灸マッサージ師会事務局(きたの診療院内) 北野(☎232・0396)、NPO法人かながわ在宅療養協会事務局(有馬鍼灸接骨院内)清水(☎238・0721)。

献血の日程

日 時	会 場
3月28日(金) 午前10時30分～午後4時	㈱マイカル海老名サティ
3月18日(火)、27日(金)、29日(土)、4月2日(水)、4日(金)、8日(火) 午前10時～午後4時	海老名中央公園

☆ご協力ありがとうございます(2月分) ㈱マイカル海老名サティ90人、富士コカ・コーラボトリング(株)23人、(株)タイトー23人、(株)日立製作所35人、海老名中央公園113人、海老名市役所60人

疾病別相談(糖尿病・肥満)

相談日・受付時間	会 場
4月17日(木)午前9時30分～11時	保健相談センター

健康相談

月 日・受付時間	会 場
4月16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

相談日・受付時間	会 場
4月10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

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	会 場
毎週水曜日/午後1時～3時	市薬剤師会

ポリオ(急性灰白髄炎)

[1回目接種]	[2回目接種]	△受付時間
平成14年 ●12月生まれ =4月8日(火) ●7月生まれ =4月9日(水) ●8月生まれ =4月10日(木) ●9月生まれ =4月11日(金) ●10月生まれ =4月21日(月) ●11月生まれ =4月22日(火)	平成14年 ●1月生まれ =5月13日(火) ●2月生まれ =5月14日(水) ●3月生まれ =5月15日(木) ●4月生まれ =5月16日(金) ●5月生まれ =5月19日(月) ●6月生まれ =5月21日(水)	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、母子健康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。左記以外の誕生年月の方や、健康上の理由で指定日に来られない場合は、保健相談センターへお問い合わせください。 ▷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。間隔が長く開いても効果に差はありません。

乳幼児の健診と相談

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12月1日～15日生まれ 14年12月16日～31日生まれ	4月1日(火) 午後1時～1時30分 4月15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
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9月1日～15日生まれ 13年9月16日～30日生まれ	4月3日(木) 午後1時～1時30分 4月17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
2歳児歯科健康診査	13年3月生まれ	4月18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9月1日～15日生まれ 11年9月16日～30日生まれ	4月2日(水) 午後1時～1時30分 4月16日(水) 午後1時～1時30分	保健相談センター	〃
離乳食講習会	満5～6カ月児の保護者	4月4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	4月22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	4月18日(金) 午前9時45分～10時	保健相談センター	予約制/〃
育児相談	乳幼児と保護者	4月2日(水) 午前9時45分～10時 4月4日(金) 午前9時45分～10時	保健相談センター 上今泉コミセン	直接会場へ/保健相談センター
こども整形外科相談	18歳未満で心配のある方	4月24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	4月3日(木) 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	4月3日(木) 午後1時～2時	厚木保健福祉事務所	予約制/〃

急患診療は医療センターへ

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)を紹介いたします(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。当番病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)	4月1日(火)・15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	4月7日(月)・16日(水)・24日(木)/午後1時30分～4時	海老名市役所
	4月8日(火)/午後1時30分～4時	
思春期相談	電話で申し込んでください	
老人性痴呆相談	4月2日(水) 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)	4月22日(火) 午後1時30分～ ※対象:20～39歳	厚木保健福祉事務所
外国籍国民結核検診	毎週水曜日/午前9時～10時30分	
エイズ無料検査	毎週水曜日/午後1時30分～3時	