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）

●結核の自由検診日

結核の自由検診を次の日程で、実施しますので、受診希望の方は、直接会場にお越しください。

▽日程　5月7日（水）
▽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　15歳（高校生）以上の市民の方
▽費用　無料。

●糖尿病予防教室

（4日間1コース）

今日、食生活の欧米化やライフスタイルの変化に伴い糖尿病患者は急増しています。糖尿病の予防・治療について学んでみませんか。

▽日時　5月12日・19日・26日、6月2日の各月曜日、午後1時30分～3時30分（受付＝1時～1時30分）
※26日は午前9時30分～午後1時
▽内容　糖尿病の医学的理解、食事療法、運動療法など
▽講師　医師、健康運動指導士、栄養士、保健師
▽持ち物　健康手帳、健康診断の結果、電卓
▽対象・定員　糖尿病と診断された方や疑いのある方と糖尿病について学びたい方・先着30人
▽会場　保健相談センター。
申　4月15日(火)から電話で同センターへ。

●女性の保健相談

思春期から更年期まで、女性の健康に関わる相談を実施します。

▽日時　5月15日（木）午後1時30分～4時
▽会場　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　今井愛（いまい・まなみ）医師。
申　問　電話で厚木保健福祉事務所保健福祉課（☎224・1111内3223）へ。※時間予約制。

保健師メモ

「健康日本21」シリーズ～糖尿病を防ごう～

食事・運動で適正な血糖値維持を

食生活の欧米化や運動不足などで糖尿病になる人が年々増え続けています。糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが低下したときに起こり、食物から得た糖質をうまくエネルギーとして利用できなくなる病気です。糖尿病かどうかを判定するには、血糖値とヘモグロビンAlcの2つの検査が目安になります。

○空腹時血糖検査…糖尿病の発見のため、最もよく使われる検査です。朝何も食べないで血糖値を測ります。単位mg／dℓ。110未満は異常なし、110以上126未満は境界域、126以上が要医療です。

○ヘモグロビンAlc検査…赤血球中のヘモグロビンとブドウ糖が結合したヘモグロビンAlcの値を測定して、1～2カ月前までさかのぼって血糖の状態をみることができる検査です。単位%。5・5未満は異常なし、5・5以上6・1未満は境界域、6・1以上が要医療です。

それぞれご自身の値を比較してみてください。

糖尿病は、初期の段階では自覚症状がありません。放っておくと失明につながる網膜症、腎不全につながる腎症のほか、心筋梗塞、脳卒中など、命にかかわる病気を合併して引き起こすこともあります。検査の結果「糖尿病の疑い」で「治療の必要はない」といわれても安心せずに、食事と運動を中心に生活習慣を改善して、血糖値を適正に維持しましょう。左のイラストもぜひ参考にしてください。

■　献血の日程　■

日　時	会　場
5月13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174人、マルイファミリー海老名41人、㈱海老名第一ビルディング34人、マイカル海老名サティ50人

■　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7日(水)／9日(金)
1月生まれ	5月26日(月)／28日(水)

▷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

■　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4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
5月12日(月) 保健相談センター	△	○	○	○	○	○	○	○	○
6月8日(日) 〃	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7月4日(金) 柏ケ谷コミセン	○	○	—	—	—	—	—	—	—

○…空きがあります　△…お早めに申し込みを　×…満員です　—…設定なし

■　疾病別相談（高脂血症、高血圧症）　■

◎予約制

相談日・受付時間	会　場
5月15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	15年1月1日～15日生まれ	5月6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
	15年1月16日～31日生まれ	5月20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10月1日～15日生まれ	5月8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
	13年10月16日～31日生まれ	5月22日(木)　午後1時～1時30分		
2歳児歯科健康診査	13年4月生まれ	5月23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10月1日～15日生まれ	5月7日(水)　午後1時～1時30分	保健相談センター	〃
	11年10月16日～31日生まれ	5月21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	5月9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	5月27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	5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	5月7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
		5月9日(金)　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	5月22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	5月1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	5月1日(木)　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
5月21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	5月8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

■　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。

■　くすり電話相談　■

◎電話またはファクス（☎FAX233・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・0108）
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

■　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6日(火)・20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	5月21日(水)・22日(木)／午後1時30分～4時	
	5月28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	5月7日(水)　午後1時30分～4時	
歯ぐきの検診（電話予約制）	5月27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	