

# 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)

## 健康寿命延伸教室を開催

市では、閉じこもり予防・体力の維持と健康づくりを目的に、健康教室を実施しています。参加者同士のふれあいを楽しみながらの教室で、腰痛・膝痛のある方、足腰が弱くなってきたと感じる方、元気だけれども外へ出る機会が少ない方など、お気軽にご参加ください。



**保健師メモ**  
健康日本21シリーズ  
循環器病

### 血管は体のライフライン

血管の異常で起こるのが循環器病。その代表格は脳卒中と心臓病で、器内の血管が詰まったり、破裂したりして起こります。これらは日本人の死因の2位と3位を占め、本市でも、平成12年度の死亡総数578件のうち1位が193件、2位心疾患90件、3位脳血管疾患70件で、両者を合わせると国の平均と同様に全体の約3割を占めています。循環器病は壮年期の急死原因の一つとして問題になっており、運よく回復しても重い後遺症を残すことが少なくありません。生活習慣に深くかかわるため、日ごろから高血圧や動脈硬化に注意をはらった食生活、運動習

軽にご参加ください。

- ▽日時・会場 5月22日(木) 柏ヶ谷コミセン、5月23日(金) 保健相談センター、5月28日(水) 門沢橋コミセン。時間はいずれも午前10時～11時30分(受付は午前9時30分)
- ▽内容 簡単な体操、レクリエーション、健康の話、血圧測定、健康相談、懇談会など
- ▽対象 病气や加齢などにより心身の機能が低下している方外出する機会の少ない方
- ▽担当 スポーツリーダー、保健師、看護師など
- ▽持ち物 運動しやすい服装、タオル、健康手帳。

## EBIANA

### へるすくーる

- ▽日時 5日間1コース  
6月6日(金)、13日(金)、20日(金)、26日(木)、7月4日(金) ▼午前一コース 10時～正午 ▼午後コース 1時30分～4時 受付は開始時間の30分前
- ▽対象 午前コース：20歳～39歳までの市民(子ども同伴可、保育あり) 午後コース：40歳以上の市民(各コースともできれば5日間参加できる方)
- ▽定員 各コース30人(先着順)
- ▽検査料 1200円。

慣などが必要です。

- ①塩分は1日10g未満を目標に控えましょう
  - ②血圧の上昇を防ぐカリウムや食物繊維が含まれている野菜を1日350gを目標にたくさん食べましょう
  - ③血管などの器管を作る良質のたんぱく質をとりましょう
  - ④血管を痛める過酸化脂質を取り除く、ビタミンA・C・E
  - ⑤禁煙を進めましょう
  - ⑥血液を下ドロドロにする原因の動物性脂肪を控えましょう
  - ⑦1日1万歩を目標に早足で歩くようにしましょう
- また、カッツとなって頭が上がるなど、急に興奮すると血管への負担が増大します。ゆつたりとした心を持って過ごしていきましょう。

<p><b>減塩のコツ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*めん類の汁は残す</li> <li>*しょう油やソースはつけ皿にとって使う</li> <li>*加工食品、スナック菓子は極力避ける</li> <li>*だし、香辛料、レモン、酢、香味野菜で味のメリハリを</li> </ul>	<p><b>ビタミンA・C・Eを含む食品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A→緑黄色野菜</li> <li>C→次色野菜、果物、芋類</li> <li>E→穀類、豆類、緑黄色野菜</li> </ul>
<p><b>動物性脂肪を控えましょう</b></p> <p>肉、卵、バターなどを控えましょう。植物性脂肪は魚介類に多く含まれる不飽和脂肪酸はコレステロールを低下させる作用があります。</p>	<p><b>良質のたんぱく質をとりましょう</b></p> <p>豆類、魚介類、牛乳・乳製品など</p>

## はむし歯予防デー イベントなど開催

6月4日(水)～10日(火)は「歯の衛生週間」です。市歯科医師会では、8日(日)を虫歯予防デーと定め、次のイベントを行います。この機会に歯の大切さを考えてみませんか。

- ①むし歯予防デーイベント
- ▽日時 6月8日(日) 午前11時～午後2時30分
- ▽内容 歯の無料相談・だ液検査・位相差顕微鏡による口のばい菌検査・歯みがき指導・フッ素体験洗口(4歳～6歳で保護者同伴に限る)
- ▽会場 海老名中央公園内七重の塔付近

## 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 (5月9日現在)

検診科目(対象)	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	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
6月8日(日) 保健相談センター	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○
7月4日(日) 柏ヶ谷コミセン	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—
7月15日(日) 柏ヶ谷コミセン	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○

○…空きがあります △…お早めに申し込みを X…満員です —…設定なし

## 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)
2月生まれ	6月24日(火) / 26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<sup>mm</sup>)と認められた方に接種します

## 献血の日程

日時	会場
6月10日(火) 午前10時～午後4時	海老名中央公園
6月16日(月) 午前10時～午後4時	市役所

☆ご協力ありがとうございます(4月分) 中央公園202人、サティ34人、富士ゼロックス197人、自動車部品工業36人、日立ビアメカニクス92人、日本ミルクコミュニティ(株)7人

## 疾病別相談(女性の健康)

相談日・受付時間	会場
6月19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2月1日～15日生まれ 15年2月16日～28日生まれ	6月3日(火) 午後1時～1時30分 6月17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カ月月から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	13年11月1日～15日生まれ 13年11月16日～30日生まれ	6月5日(木) 午後1時～1時30分 6月19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5月生まれ	6月20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11月1日～15日生まれ 11年11月16日～30日生まれ	6月4日(水) 午後1時～1時30分 6月18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5～7カ月児の保護者	6月6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	6月24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	6月13日(金) 午前9時45分～10時	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	6月4日(水) 午前9時45分～10時 6月6日(金) 午前9時45分～10時	保健相談センター 門沢橋コミセン	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	6月26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	6月5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	6月5日(木) 午後1時～2時	厚木保健福祉事務所	予約制/〃

## 健康相談

月日・受付時間	会場
6月18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
6月12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)

## 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	受付時間
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

施設名	診療科目	受付
海老名市急患診療所(医療センター内) ☎(231) 1912	内科(小児科)	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
休日歯科診療室(医療センター内) ☎(231) 1939	歯科	月曜～土曜日 / 午後7時～9時30分
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	小児科	日曜・祝日・年末年始 / 午前9時～11時45分、午後2時～4時45分
		月曜～金曜日 / 午後7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、専門医は常駐していませんが、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)	6月3日(火)・17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	6月2日(月)・18日(水)・26日(木) 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	
老人性痴呆相談	6月4日(水) 午後1時30分～4時	
歯ぐきの検診(電話予約制)	6月24日(火) 午後1時30分～ ※対象：20～39歳	厚木保健福祉事務所
外国籍届結核検診	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	