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）

保健医療セミナー

▽日時　▼12月11日（木）「注意したい感染症・新しい感染症」～インフルエンザや肺炎、SARSなどの知識～（講師＝厚木保健福祉事務所医師・山田隆良氏）▼12月15日（月）「女性に多い症状と治療」～更年期の心と体～（講師＝厚木市立病院産婦人科医師・三沢裕子氏）▼12月17日（水）「こころとからだを元気にするヒント」～リラクゼーション体験～（講師＝かながわ健康財団心理相談員・加倉井さおり氏）※いずれも午後1時30分～3時30分　▽会場　医療センター　▽対象・定員　市内在住の方・50人（先着順）　▽主催　市・市医師会・厚木保健福祉事務所。

申問　11月17日（月）～12月5日（金）の間、保健相談センターまたは厚木保健福祉事務所企画調整室（☎224・1111内3213）へ。

難病患者・家族のつどい

▽日時　12月11日（木）午後2時～4時　▽場所　県厚木合同庁舎本館3階会議室　▽内容　交流会と情報交換　▽対象　難病（特定疾患）をお持ちの方とその家族。

申　当日午前中までに直接またはファクスで厚木保健福祉事務所保健予防課（☎224・1111内3227、FAX221・4834）へ。

分煙実践フォーラム「最新たばこ事情と分煙　県央版」

▽日時　12月1日（月）午後2時～4時30分　▽会場　県厚木合同庁舎新館AB会議室　▽内容　▼第一部　「たばこ問題の本質とその対策」～今、私たちにできること～（講師＝国立保健医療科学院公衆衛生政策部地域保健システム室室長・曽根智史氏）　▼第二部　フォーラムディスカッション（パネラー＝厚木市立病院内科部長・石田裕一郎氏、大和市役所医療健康課長・菊池鎮夫氏、大和保健福祉事務所保健師・菊間博子氏ほか）。

申　11月28日（金）までに直接またはファクスで厚木保健福祉事務所企画調整室（☎224・1111内3213、FAX225・4146）へ。

保健師メモ　こわい肥満が増えています

長期的に正しく減量　健康教室のご案内

現代は好きなものを好きなだけ食べることができ、日常生活が便利になったため人々の運動量が減っています。そのため、肥満が健康上問題になっています。

肥満とは、見た目が太っているのではなく、体を構成する脂肪の割合（体脂肪率）が高いことをいいます。肥満とされる体脂肪率は、男性が25％、女性が30％以上の場合です（表1）。

また、世界的に用いられるBMI（Body Mass Index＝体格指数）でも、肥満のチェックができます。BMIは、「身長と体重のバランス」と「病気になりやすさ」の関係を分析した指数です。計算式は、体重（キログラム）÷身長（メートル）÷身長（メートル）で、標準の値は22です（表2）。

市の基本健康診査では、BMIの基準値を25未満としています。平成14年度の診査結果では、25以上の方が受診者の23・3％を占めました。

肥満の人は、適正体重の人に比べて生活習慣病の発症率が高くなっています。自分に合った適正な体重を目指し、長期的な減量に取り組むことが大切です。

●肥満予防・減量の基本ルール

①いろいろな野菜をバランスよく食べましょう

②間食はできるだけ控えましょう（特に夕食後）

③朝・昼・夕3食を、決まった時間にきちんと食べましょう

④減食は、無理せず長続きさせましょう

⑤日常生活で、体をできるだけ動かすよう意識しましょう

市では、12月1・8・15日の月曜日午後1時30分から、保健相談センターで、減量に役立つ「スリム教室」を開催します。去年受講した方々からは、「カロリー計算で、いかに食べ過ぎていたかが分かった」「運動を始めるきっかけになった」との感想が。事前予約制のため、電話で同センターへ申し込みを。

◆表1　体脂肪率判定表（％）

	適正	境界域	軽度の肥満	肥満	極度の肥満
男性	17～22	23～24	25～29	30～34	35以上
女性	20～26	27～29	30～34	35～39	40以上

◆表2　BMI判定表

BMI	判定
25.0以上	肥満
18.5以上25.0未満	ふつう
18.5未満	やせ

■　献血の日程　■

日　時	会　場
11月18日(火)、12月9日(火) 午前10時～午後4時	海老名中央公園
11月27日(木) 午後2時～4時	海老名郵便局

☆ご協力ありがとう（10月分）
海老名市役所74人、海老名中央公園106人、㈱日立製作所65人、富士コカ・コーラボトリング㈱36人、㈱タイトー37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）
8月生まれ	12月8日(月)　／　10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　（11月10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
12月15日(月) 保健相談センター	×	○	○	△	○	×	○	○	○
1月17日(土) 〃	△	○	○	○	○	△	○	○	○
2月2日(月) 〃	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○…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（糖尿病・肥満）　■　◎予約制

相談日・受付時間	会　場
12月18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8月1日～15日生まれ	12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
	15年8月16日～31日生まれ	12月16日(火)　午後1時～1時30分		
8カ月児健康診査	満8カ月から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	14年5月1日～15日生まれ	12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
	14年5月16日～31日生まれ	12月18日(木)　午後1時～1時30分		
2歳児歯科健康診査	13年11月生まれ	12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	12年5月1日～15日生まれ	12月3日(水)　午後1時～1時30分	保健相談センター	〃
	12年5月16日～31日生まれ	12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	12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
母と子の心の相談	乳幼児と保護者	12月9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	12月12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	乳幼児と保護者	12月3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
		12月5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	12月25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	12月4日(木)　午後1時30分～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	12月4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
12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。

■　市民歯科相談　■　◎予約制

相談日・受付時間	12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

■　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

※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）	12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	12月1日(月)・17日(水)・25日(木)／午後1時30分～4時	厚木保健福祉事務所
	12月11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	厚木保健福祉事務所
老人性痴ほう相談	12月3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）	12月22日(月)／午後1時30分～　※対象：20～39歳	厚木保健福祉事務所
外国籍県民結核検診	毎週水曜日／午前9時～10時30分	厚木保健福祉事務所
エイズ無料検査	毎週月曜日／午後1時30分～3時	厚木保健福祉事務所