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）

保健師メモ①

「健康日本21」シリーズで

寝たきりにならないため一次予防を主体的に！

みなさんは、「健康日本21」をご存知ですか。わが国の平均寿命は世界有数の水準に達しています。しかし近年、高齢化とともに生活習慣病にかかる人の割合や、寝たきりなど介護を受けなければならない人が増加し、深刻な社会問題となっています。この問題を解決し、21世紀を私たちが健やかに、心豊かに生活できる社会とするためには、一層の健康増進と、発病を予防する「一次予防」に重点をおいていくことが必要です。市などの行政機関や関係団体が対策を講じることはもちろんですが、私たちが自ら主体的に、健康づくりに取り組むことも求められています。

そのための指針として、今年4月厚生労働省で21世紀における国民の健康づくり運動「健康日本21」が定められました。これは、壮年期（30歳～50歳代）の死亡を減らすことや、「健康寿命」（＝寝たきりにならずに生活できる期間）を伸ばすことなど、生活の質の向上の実現を目的とした内容となっています。具体的には、食生活・運動・心の健康など9項目の課題を選定し、それらについて、2010年を実現年度とした目標などが提示されています。この内容を、来月から9回にわたってお知らせします。

●薬物に負けるな君の心と体　パネル展と講演会

最近、青少年の薬物乱用が社会問題化しています。薬物の恐ろしさを理解し、青少年を薬物乱用から守るため、パネル展示と講演会を開催しますので、ぜひご来場ください。

◆パネル展示

▽日時　9月4日（水）～6日（金）午前8時30分～午後5時　▽会場　市役所1階エントランスホール

◆講演会

▽日時　9月6日(金)午後2時～4時　▽会場　市役所401会議室　▽テーマ　「青少年の問題行動の理解と対応～青少年の薬物乱用防止教育のために」　▽講師　「中心子どもの家」所長　藤野知弘氏　▽主催　市・市教育委員会・厚木保健福祉事務所

問　保健相談センター、厚木保健福祉事務所環境衛生課（☎224・1111）。

●EBINAへるすすくーる～5日間1コース

▽日時　9月6日、13日、20日、10月4日、11日、の各金曜日　▼午前コース　10時～正午　▼午後コース　1時30分～4時。受付は開始30分前から（時間厳守）

▽会場　保健相談センター

▽内容　▼1日目…骨密度測定、骨の話、食事の基礎講座　▼2日目…足圧測定、歯科衛生講座　▼3日目…メンタルヘルス、歩き方の話　▼4日目…ミニミニコンサート、リラックスマッサージ　▼5日目…レクリエーション　※各日とも体操、グループでの討議などがあります

▽対象　▼午前コース…40歳以上の女性の方　▼午後コース…40歳以上の男性または夫婦の方（各コースともできれば5日間参加できる方）

▽定員　各コース先着30人

▽参加費　骨密度測定料として1人1200円

▽持ち物　動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、歩数計（お持ちの方）、飲み物（必要な方）、健康手帳（お持ちでない方は当日発行します）、筆記用具

申　8月15日(木)から電話または直接保健相談センターへ。申し込み時に希望のコース（午前、午後）をお伝えください。

●結核レントゲン検診

▽日程　9月20日（金）　▽会場・時間　上今泉コミセン・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

※希望者は直接会場へ。

●女性の保健相談

思春期から更年期の女性の健康にかかわる相談を実施します。

▽日時　9月19日（木）午後1時30分～　▽会場　厚木保健福祉事務所別館保健相談室

▽相談医　北里大学産婦人科・今井愛医師

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。

●東洋療法講習会

▽日時　9月4日(水)　午後1時～2時30分　▽会場　総合福祉会館　▽費用　無料　▽対象　市内在住の方　▽内容　①東洋医学自己体質判別法（自分のタイプを知ろう）　②健康相談（東洋療法）　③実施術体験

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

■　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（8月9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
9月19日(木) 上今泉コミセン	○	○	－	－	－	－	－	－	－
9月20日(金) 上今泉コミセン	－	－	－	－	－	○	－	○	－
10月5日(土) 保健相談センター	×	○	○	×	○	△	○	○	○

○…空きがあります　△…お早めに申し込みを　×…満員です　－…設定なし

■　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）	
4月生まれ	9月11日(水) ／ 13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0～9ミリ）と認められた方に接種します
5月生まれ	9月24日(火) ／ 26日(木)	

■　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5月1日～15日生まれ	9月3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5月16日～31日生まれ	9月17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2月1日～15日生まれ	9月5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2月16日～28日生まれ	9月19日(木)　午後1時～1時30分		
2歳児歯科健康診査	12年8月生まれ	9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2月1日～15日生まれ	9月4日(水)　午後1時～1時30分	保健相談センター	〃
	11年2月16日～28日生まれ	9月18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	9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	9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	今月はありません		予約制／　〃
育児相談	乳幼児と保護者	9月4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
		9月6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	9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	9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	9月5日(木)　午後1時～2時	厚木保健福祉事務所	予約制／　〃

■　献血の日程　■

日時	会場
8月23日(金)午前10時30分～午後4時	㈱マイカル海老名サティ
8月27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（7月分）
㈱海老名第一ビルディング70人、富士ゼロックス㈱海老名事業所228人、海老名中央公園128人

■　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
9月12日(木)／午前9時30分～11時	保健相談センター

■　健康相談　■

◎成人の方が対象です

月日・受付時間	会場
9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　■

◎予約制

相談日・受付時間	9月12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中止になることがあります。

■　くすり電話相談　■

◎電話またはFAX（☎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
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	

☆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
一般健康相談（健康診断希望者は有料）	毎週水曜日／午前9時～10時30分	厚木保健福祉事務所
栄養専門相談（電話予約制）	9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	9月2日(月)・18日(水)・26日(木)／午後1時30分～4時	厚木保健福祉事務所
	9月25日(水)／午後1時30分～4時	保健相談センター
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	9月4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）	9月24日(火)　午後1時30分～	厚木保健福祉事務所
外国籍県民結核検診	毎週月曜日／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