

# 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)

## ●肝臓講演会

厚木市、海老名市、座間市、愛川町、清川村の共催で実施します。

▽日時 9月28日(土) 午後2時～4時30分

▽会場 厚木市ヤングコミュニケーションセンター

ホール(本厚木駅前口) ▼テーマ C型肝炎治療の最新情報(講師||昭和大学藤が丘病院消化器内科教授・与芝 真氏)

▽対象 C型肝炎の方、家族の方など。

▽日時 9月17日(火)～27日(金)に電話またはファクスで厚木保健福祉事務所保健予防課

を予約してください。

▽日時 10月11日(金) 午後2時～4時

▽会場 県厚木合同庁舎新館4階AB会議室

▽内容 ①講演「膠原病の治療と日常生活」 ②個別相談(事前予約制) ▼講師・相談医 北里大学医学部膠原病感染内科教授・近藤 啓文氏 ▼対象 膠原病を患っている方、家族の方

を予約してください。

▽日時 10月18日(金) 午前9時～11時30分

▽会場 ①杉久保コミセン

②保健相談センター

▽対象 15歳(高校生)以上の市民の方

▽費用 無料

▽受診方法 直接会場へ。

## ●小児心臓病講演会

▽日時 10月4日(金) 午前10時～正午

▽会場 県厚木合同庁舎新館4階会議室(厚木市水引2-3-1)

▽テーマ ①小児心臓病の治療と日常生活の留意点(講師||成育医療センター循環器科医長・石澤 瞭氏)

②心臓病の子供を守る会の紹介と体験談(講師||心臓病の子供を守る会県域支部代表・山口 美はと氏)

▽定員 先着30名 ※保育あり、先着15名。

▽日時 9月17日(火)～10月3日(木)

に電話で厚木保健福祉事務所保健福祉課

(☎224・1111内3224)へ。

## ●難病講演会と相談会

▽日時 10月11日(金) 午後2時～4時

▽会場 県厚木合同庁舎新館4階AB会議室

▽内容 ①講演「膠原病の治療と日常生活」 ②個別相談(事前予約制) ▼講師・相談医 北里大学医学部膠原病感染内科教授・近藤 啓文氏 ▼対象 膠原病を患っている方、家族の方

を予約してください。

▽日時 10月18日(金) 午前9時～11時30分

▽会場 ①杉久保コミセン

②保健相談センター

▽対象 15歳(高校生)以上の市民の方

▽費用 無料

▽受診方法 直接会場へ。

▽日時 9月17日(火)～10月11日(金) 午前11時～午後4時

に電話で厚木保健福祉事務所保健予防課

(☎224・1111内3227)へ。

## ●結核定期外健康診断

(業態者健診)

▽対象業種・業務 旅館、料理飲食店、遊技場、看護師、保育士、あんまマッサージ指圧師

はり師・きゆう師、美容師、理容師、クリーニング業など

▽日程 10月1日(火)・3日(木)・11日(金)・17日(木)・22日(火)・29日(火)・11月5日(火)・8日(金)・12日(火)・14日(木)

▽時間 いずれも午前9時～11時、午後1時～3時

▽会場 厚木保健福祉事務所別館

▽費用 無料。

電話で厚木保健福祉事務所保健予防課

(☎224・1111内3226)へ。

## ●結核レントゲン検診

▽日時 10月18日(金) 午前9時～11時30分

▽会場 ①杉久保コミセン

②保健相談センター

▽対象 15歳(高校生)以上の市民の方

▽費用 無料

▽受診方法 直接会場へ。



## 食事はバランス良く —まず体重チェック!

食生活は、運動・休養とともに健康づくりの3本柱です。さらに、健康の維持・増進に欠かすことができません。

毎日の食事は、肥満、糖尿病、高血圧症、高脂血症、がん、脳卒中などの生活習慣病と深い関連があります。また、生活の質そのものに大きな影響を与えます。今の食生活スタイルでよいかを考えるため、まず健康のバロメーターといわれる「体重」



をチェックしてみましょう。体重が適正かどうかは、適正体重※1とBMI(Body Mass Index)※2の判定基準※2の値を参考にしてください。食事の質と量を考え、おいしく楽しく、きちんと食べる習慣づくりが大切です。

(※1)適正体重=身長(m)×身長(m)×22  
(※2)BMI = 体重(kg) / (身長(m)×身長(m))

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

◆最も病気になりにくい体重は、BMI=22に相当すると考えられています。個人によって理想的な体重は異なると思いますが、過去からの体重変化や、健診の検査値などを併せて考え、おおむね18.5～25を維持するようにしましょう。

## ■がん検診の日程(予定)

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
10月5日(土) 保健相談センター	×	○	○	×	○	△	○	○	○	○
10月18日(金) 杉久保コミセン	○	○	-	-	○	-	○	-	○	-
11月21日(木) 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

## ■ポリオ(急性灰白髄炎)

[1回目接種] 平成14年	[2回目接種] 平成13年
1月生まれ =10月21日(月)	7月生まれ =11月11日(月)
2月生まれ =10月22日(火)	8月生まれ =11月12日(火)
3月生まれ =10月23日(水)	9月生まれ =11月13日(水)
4月生まれ =10月24日(木)	10月生まれ =11月14日(木)
5月生まれ =10月25日(金)	11月生まれ =11月15日(金)
6月生まれ =10月26日(土)	12月生まれ =11月16日(土)
7月生まれ =10月27日(日)	1月生まれ =11月17日(日)
8月生まれ =10月28日(月)	2月生まれ =11月18日(月)

## ■献血の日程

日時	会場
10月9日(木) 午前10時～午後4時	海老名市役所
10月7日(月)・28日(月) 午前10時～午後4時	海老名中央公園

## ■ツベルクリン検査・BCG

検査業接種/判定・BCG接種 (必ず2日間ともご来場ください)	検査日時
6月生まれ	10月8日(火) / 10日(木)
7月生まれ	10月30日(水) / 11月1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0～9mm)と認められた方に接種します

## ■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6月1日～15日生まれ	10月1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	14年6月16日～30日生まれ	10月15日(火) 午後1時～1時30分	指定の医療機関へ	
1歳6カ月児健康診査	13年3月1日～15日生まれ	10月3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	12年9月生まれ	10月17日(木) 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3月1日～15日生まれ	10月2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	10月16日(水) 午後1時～1時30分	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	10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	10月11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	10月2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
こども整形外科相談	18歳未満で心配のある方	10月4日(金) 午前9時45分～10時	上今泉コミセン	〃
障害児歯科相談	心身に障害を持つ6歳未満の幼児	10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)
こども専門相談	特に心配されている方	10月3日(木) 午後1時～2時	厚木保健福祉事務所	予約制 / 〃

◎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

## ■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)を紹介し(診療は休日昼間のみ) ☆左記時間外や、大げな・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。当番医院などをご紹介します ☆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
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)	10月1日(火)・15日(火)/午前9時～午後4時	
精神保健福祉相談	10月7日(月)・16日(水)・24日(水)/午後1時30分～4時	海老名市役所
思春期相談	10月8日(火)/午後1時30分～4時	
老人性痴呆相談	電話で申し込んでください	
歯ぐきの検診(電話予約制)	10月2日(水) 午後1時30分～4時	厚木保健福祉事務所
外国籍民結核検診	10月22日(火) 午後1時～2時	
エイズ無料検査	毎週月曜日/午前9時～10時30分	
	毎週月曜日/午後1時30分～3時	