

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)

●糖尿病教室 (4日間1コース)

ライフスタイルの変化に伴って急増している、糖尿病の予防治療について学びます。

▽日時 11月11日・18日・25日、12月2日の各月曜日、午後1時30分～3時30分(受付1時) ※25日のみ午前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
▽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・計算機
▽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・30人
▽会場 保健相談センター

●子育て講演会

▽日時 11月2日(土) 午前10時～午後0時15分
▽内容 「お父さんもお母さんも楽しんで子育て」子育ては2人で支え合って(講師 中央大学法学部教授・広岡守穂氏)
▽会場 厚木合同庁舎新館4階会議室
▽対象・定員 小さく生まれたお子さんや病気や障害をお持ちのお子さんの保護者など・先着40組(託児あり。家族から離れられるお子さん先着25人)。
▽日時 10月25日(金)までに電話で厚木保健福祉事務所保健福祉課(☎224・1111)内3224へ。

●乳幼児の事故と応急手当講習会

▽日時 11月26日(火) 午後1時30分～3時30分
▽会場 厚木合同庁舎新館4階会議室
▽対象・定員 乳幼児の保護者の方・先着30人
▽講師 日本赤十字社神奈川県支部救急法指導員 ※保育あり。
▽電話で厚木保健福祉事務所保健福祉課(☎224・1111)内3266へ。

●女性の保健相談

女性医師が個別に相談をお受けします(予約制)。



保健師メモ 健康日本21シリーズ ～身体活動・運動～ 生活の中に運動を ウォーキングが最適

みなさんは、日ごろから意識的に運動をするよう心がけていますか。まずは、普段の生活を振り返ってみましょう。

- ①休日は家でゴロゴロしていることが多い
- ②いつもエレベーターやエスカレーターを利用する
- ③車で移動することが多い
- ④スポンのベルトの穴が1つ外にずれた

これらは、運動不足のサインです。健康を守るために早めの

▽日時 11月21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・今井愛氏。

●健康教室 「貴方の骨は健康ですか？」

▽日時 11月18日(月) ①午前の部 10時～午後0時30分 ②午後の部 1時30分～4時
▽場所 文化会館120サロン、122大会議室
▽内容 骨密度の測定と骨粗しょう症予防のための学習・運動指導
▽費用 無料
▽対象 市内または近隣に住住・在勤の40歳以上の女性
▽定員 各部とも50人(多数の場合は抽選) ※当日は軽い運動のできる服装で(骨密度測定時は素足になります) ※主催 国際ソロフチミスト海老名

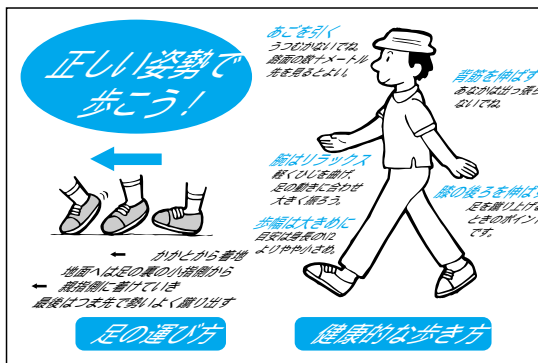
●献血の日程

日時	会場
10月28日(月)午前10時～午後4時	海老名中央公園
11月1日(金)午後2時～4時	海老名郵便局

●疾病別相談(運動に関する相談) ◎予約制

相談日・受付時間	会場
11月21日(木)/午前9時30分～11時	保健相談センター

成の「えびな健康ウォーキングマップ」を希望の方に無料でお分けしています。



●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
11月21日(木) 保健相談センター	×	○	○	○	△	○	△	○	○	○
12月16日(月) 保健相談センター	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
1月18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

●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7月1日～15日生まれ 14年7月16日～31日生まれ	11月5日(火) 午後1時～1時30分 11月19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4月1日～15日生まれ 13年4月16日～30日生まれ	11月7日(木) 午後1時～1時30分 11月21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10月生まれ	11月22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4月1日～15日生まれ 11年4月16日～30日生まれ	11月6日(水) 午後1時～1時30分 11月20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	11月1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	11月26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	11月1日(金) 午前9時45分～10時 11月6日(水) 午前9時45分～10時	柏ヶ谷コミセン 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	11月28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	11月7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	11月7日(木) 午後1時～2時	厚木保健福祉事務所	予約制/ //

●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)	11月5日(火)・19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	11月11日(月)・20日(水)・28日(木)/午後1時30分～4時 11月27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	
老人性痴呆相談	11月6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)	11月26日(火) 午後1時30分～ ※対象は20～39歳の方	厚木保健福祉事務所
外国籍住民結核検診	毎週月曜日/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	