

平成20年度から市役所で 健康教育、骨密度測定を実施。

健康づくり課では、保健相談センターで実施する事業に加え、市役所での骨密度測定、健康教室を実施することになりました。

【骨密度測定】 予約不要
会場：市役所エントランスホール

【健康教室】 予約制
会場：市役所会議室

日程	費用等
H20年 4月22日(日) 9時30分～11時	費用500円 ※素足で測定しますので、ストッキングなどはご遠慮ください。
H20年 7月31日(日) 13時30分～15時	
H20年 10月10日(金) 9時30分～11時	
H21年 1月14日(日) 13時30分～15時	

【注意事項】
受付順に測定を行います。多くの方が来られた場合、待ち時間が長くなることもありますので、ご了承ください。

名称	日程
楽しくやせよう教室	H20年 7月30日(日) 13時30分～
撃退！中性脂肪	H20年 8月21日(日) 13時30分～
撃退！糖尿病	H20年 12月10日(日) 13時30分～

上記以外にも、運動や食事に関する様々な教室、相談、骨密度測定を実施しております。持ち物など詳細については平成20年度版「えびな健康だより」をご覧ください。保健相談センターにお問い合わせください。

禁煙支援を行っています

平成15年度より、禁煙を希望される方に対して、3か月間で禁煙できるよう保健師が禁煙支援を行なっています。

【内容】 禁煙開始日を設定し、面接や電話、メール等で支援。その他、ニコチン依存度テスト、測定(尿中ニコチン濃度、呼気一酸化炭素濃度)

【費用】 500円

【禁煙支援に参加した方の状況】

平成15～18年度までに49の方が参加されました。3か月で禁煙できた方は24人(48.9%)でした。

「たばこにさようなら～私たちの禁煙体験談～」 を発行(平成19年9月)

この冊子は、「禁煙支援プログラム」を受講された方々の「禁煙して苦労したことや禁煙の秘訣」「禁煙に取り組んだけど禁煙できなかった」など市民のみなさんの多くの声が詰まっています。その一部を紹介します。



希望者には、保健相談センターにて無料で配布しています。



禁煙して、1年になります。以降、どんな場所でも、吸いたいと思わなくなりました。75歳 男性

禁煙は自分次第。禁煙することは、健康にもお小遣いにも、環境にも全てに良い事に気づきました。28歳 男性



申 問 保健相談センター (☎ 235-7880)

お詫びと訂正

平成20年度版「えびな健康だより」の成人歯科健康診査及び個別予防接種と健康診査・がん検診の実施指定医療機関に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

○船越歯科医院＝成人歯科健康診査は実施しません。

(住所) 河原口379 (☎) 233-6871

○とがしクリニック＝肝炎ウイルス検診は実施しません。

(住所) 東柏ヶ谷3-13-6 (☎) 235-4333

○やまなかクリニック＝麻しん風しん第3期第4期接種を実施します。(住所) 国分南3-8-13 (☎) 236-5250

「健康なまちづくり講演会」を開催しました。

1月23日(日)「健康づくりはまちづくり 健康都市えびなをめざして」をテーマに、講師にはヘルスプロモーション研究センター長・岩室紳也氏をお迎えしました。

「あなたにとって健康づくりとは何ですか？」と参加者への質問から講演会は始まりました。

「人が動くのは、誰かとつながり心が動いた時」例えば、やせるための知識があっても、その人が実際に取り組むためには、周囲の人の励まし、一緒にやろうと言う仲間が存在が大きい。大切なのは、かかわり、つながり、ささえあう環境。人と人がつながり、お互いを分かりあい支えあう社会をつくるのが、健康なまちづくりにつながっていくとのお話でした。

また、他市町村の「健康なまちづくり」の取り組みの紹介もありました。講師の絶妙な話術と映像が駆使され、参加者を巻き込んだ講演会は大盛況のうちに終了しました。

参加者に行ったアンケートでは、「わかりやすかった」「面白かった」「地域のつながりやコミュニケーションの大切さがわかった」というご意見が多く、9割の方から「とても良かった・良かった」と回答がありました。

▶参加者へ問いかけながら会場をまわる岩室先生



■献血にご協力お願いいたします■

今後の予定：4月8日(日) 海老名中央公園 10時～16時
5月13日(日) 海老名中央公園 10時～16時

■献血ありがとう

1月分：海老名中央公園 688人
2月分：海老名中央公園 435人・海老名市役所 66人・(株)リコーテクノロジーセンター 146人

■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(座間市緑ヶ丘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(外科系を除く)
受付	日間 日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3) 9時～11時30分、14時～16時30分		日曜・祝日・年末年始 9時～11時45分、 14時～16時45分
	夜間 月曜～土曜日 19時～21時30分 日曜・祝日・年末年始 18時～20時30分		月曜～金曜日 19時～21時45分 土曜・日曜・祝日・年末年始 18時～21時45分

☆保険証・診察料を持参してください

☆海老名市急患診療所の診療について、小児科医は常駐していませんが、小児科を希望される場合には当日の診療の可否を事前に電話(☎ 231-1912)にて確認してから来館ください

☆耳鼻咽喉科・眼科(診療は休日昼間のみ)の当番医問合せ(☎ 231-0355)

☆上記時間外・大げな・重症の場合

内・外科：テレホンサービス(☎ 232-0119)または市役所(☎ 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)またはテレホンサービス(☎ 231-4402)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

※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。