



# 保健相談センターだより

申 問 保健相談センター  
(☎235-7880)

成人の検診、乳幼児の健診と相談、予防接種等の日程は保存版「平成20年度えびな健康だより(カラー印刷の冊子)」に記載されています。

## 「子どものための上手なお医者さんのかかり方」講演会を開催しました。

7月16日(水)に子育て中の方と妊婦さんを対象に、なかえこどもクリニック院長の中江陽一郎先生から、子どものかかる病気や症状とその対処方法等について講演を頂きました。参加者の皆さんは熱心にメモをとったり、先生に質問をされました。



参加者の声を紹介します

初めての育児で熱が出ると心配で、病院に行ってしまうがちだったが、今後は全体の雰囲気、様子をみて受診するようにしたい。講演会に参加して勉強になったので、今後このような講演会があったら参加して、自分自身学習していきたいと思いました。



熱が出てすぐに病院に行くという発想でしたが、もっと子供の様子を見て、家で出来ることなど勉強になりました。このような場をもうけて頂いてよかったです。



まだ妊婦なんですけど、子育てに対する不安が少し軽くなりました。上手に病院とつき合っていて、元気に子育てしたいと思います。



## 教室参加者募集

### おいしく楽しくクッキング ～健康づくりの主役は食事から～

日程	会場	内容	定員・費用
10月4日 10時～13時	保健相談センター	肥満予防の食事	定員：20人 費用：500円 持ち物：エプロン 三角布 筆記用具
11月6日 10時～13時	国分コミセン	骨粗しょう症予防の食事	

### 食育クッキング ～子ども世代から望ましい食習慣を～

日程	会場	定員・費用
10月21日 10時～12時	下今泉コミセン	定員：20人 費用：500円 持ち物：エプロン 三角布 筆記用具
10月22日 10時～12時	大谷コミセン	
10月23日 10時30分～12時30分	柏ヶ谷コミセン	
10月24日 10時～12時	保健相談センター	

※対象▶子育て中の保護者 ※申込制 ▷主催 食生活改善推進団体えびな会

## 特定健診・特定保健指導を受けましょう ～メタボリックシンドロームを予防して、健康な生活を!～

国の医療制度改革として、今年4月から40歳～74歳の方を対象に「特定健診・特定保健指導」が始まりました。

腹囲に着目し、血糖・脂質・血圧の数値から“メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)”の判定を行います。

“メタボリックシンドローム”が注目されている理由は、蓄積された内臓脂肪細胞から様々な生理活性物質が放出され、代謝の乱れ、すなわち、糖尿病、脂質異常、高血圧を引き起こすことが近年の研究で分かって来たからです。

これらの生活習慣病は自覚症状が乏しく、そのまま放置していると、将来的に血管障害(脳梗塞や心筋梗塞など)をおこしやすくなります。

健診の結果は、現在の自分の健康状態を表します。海老名市特定健診を受けた方のうち、保健指導の必要な方には保健指導のご案内を郵送します。自分の生活習慣(食事・運動等)をふりかえり、改善に取り組むことによって、心臓病や糖尿病などを引き起こすリスクを減らすことができます。是非一緒に取り組みましょう。

「あなたは、何から始めますか?」



## 健康体操・ウォーキング(健康えびな普及員会)

### ～家庭で続けられる筋トレ、ストレッチ教室!～



日程	会場	時間
9月25日 10時～12時	柏ヶ谷コミセン	(受付9時45分)
10月7日 10時～12時	上今泉コミセン	

- ▷内容 トレーニングボール、ゴムバンドを使用した体操等
- ▷講師 スポーツリーダー ▷定員 先着30名
- ▷持ち物 健康手帳、室内履き、タオル、飲み物、ゴムバンド

### 歴史の里を訪ね歩く～天平文化の遺跡ウォーキング～

日程	集合時間	集合場所
10月2日 9時集合(時間厳守) ※小雨決行	12時解散予定	海老名中央公園 七重の塔前

- ▷コース 相模国分寺跡、清水寺公園、国分尼寺跡などを巡る
- ▷定員 先着30名
- ▷持ち物 飲み物、雨具、タオル、帽子、歩きやすい服装、靴
- ▷参加費 30円(傷害保険料)



※健康体操、ウォーキングとも予約制です

## 健康えびな普及員会に入りませんか?

健康えびな普及員会では、市民の健康づくりのための健康教室、のびのび体操などを行っています。皆さんも一緒に活動してみませんか?

健康えびな普及員会の募集は、来年1月ごろから始まります。また、広報などでお知らせします。

## 禁煙講演会 ～子どもたちを たばこの煙から守るには～



たばこの煙は、子どもたちの健康や成長を脅かします。子どもたちがのびのびと健やかに育つために、何が出来るのか一緒に考えてみませんか?

日時	講師	会場
10月13日 午後1時30分～4時 受付 午後1時より	国立がんセンター研究所 たばこ政策研究プロジェクトリーダー 望月 友美子氏	海老名市役所 401会議室

▷持ち物 筆記用具 ▷定員 140名申込順



平成20年9月1日(月)～30日(火)は「健康増進普及月間」です。

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ  
～良い生活習慣は、気持ちがいい!～」