

■EBINAへるすすくーる

●「お母さんのための健康づくりコース」～子育て上手なはつらつ母さんになるセミナー～〈3日間1コース〉

▷日時 6月29日(木)、7月4日(火)、10日(月) 午前10時～正午受付は9時30分から ▷内容 1日目)乳幼児対象の赤ちゃんマッサージ、上手な食べ方・選び方 〈2日目)アロマセラピー、歯の健康 〈3日目)親子の心の健康、親子でフィットネス ▷持ち物 動きやすい服装と靴、室内用シューズ、タオル、飲み物(必要な方)、健康手帳(お持ちの方。なければ当日発行します)、筆記用具 ▷対象 子育て中の女性(保育あり) ▷定員 30人(申込順) ▷費用 500円 ▷会場 保健相談センター

申 問 同センター(☎235-7880)

●「女性のための健康づくりコース」～心とからだのパワーアップ～〈3日間1コース〉

▷日時 6月29日(木)、7月4日(火)、10日(月) 午後1時30分～3時30分 受付は1時から ▷内容 〈1日目)女性特有の心とからだの変化 〈2日目)上手な食べ方選び方、歯の健康 〈3日目)アロマセラピー、バルーン体操 ▷持ち物 動きやすい服装と靴、室内用シューズ・タオル、飲み物(必要な方)、健康手帳(お持ちの方。なければ当日発行します)、筆記用具 ▷対象 女性の方 ▷定員 30人(申込順) ▷費用 500円 ▷会場 保健相談センター

■骨太教室

骨粗しょう症予防について栄養と運動の正しい知識を学びませんか。海老名市食生活改善推進団体えびな会と健康えびな普及委員会の共催事業として開催します。※本年度は秋の骨太教室は開催しませんので、この機会にぜひご参加ください。

▷日時・会場 別表のとおり ▷内容 骨粗しょう症予防の調理実習、骨密度測定、骨粗しょう症の講話及び運動(海老名のびのび体操等) ▷時間 9時40分～15時30分 ▷持ち物 エプロン、三角巾、布巾、動きやすい服装と室内シューズ、バスタオル、飲み物(必要な方)筆記用具、健康手帳(お持ち

でない方は当日発行します)、ゴムバンド(お持ちでない方には貸し出します) ▷定員 各会場22名(先着順)1日をとおして参加できる方 ▷費用 1000円 ▷申し込み 5月19日(金)8時30分より受付開始

申 問 保健相談センター(☎235-7880)

日程	会場
6月12日(月)	国分コミセン
6月13日(火)	柏ヶ谷コミセン
6月14日(水)	保健相談センター ※保育があります(人数制限あり)
6月15日(木)	社家コミセン
6月16日(金)	杉久保コミセン

■講演会「たばこにさようなら～驚くべきたばこの真実と禁煙の方法～」

たばこをめぐる状況がここ数年急激に変化しています。たばこを吸う人も吸わない人もぜひご参加下さい。

当日希望者の方には、呼気中の一酸化炭素濃度検査を実施します。禁煙の方法もお知らせします。

▷日時 5月29日(月)午後1時30

分～3時30分(受付は開始30分前から) ▷講師 厚木保健福祉事務所保健福祉部長 長谷川嘉春氏 ▷会場 保健相談センター ▷定員 50名 ▷持ち物 健康手帳(お持ちでない方は、当日差し上げます)

申 問 同センター(☎235-7880)

■かながわ小児救急ダイヤル

夜間、お子さんの体調のことで判断に迷ったことはありませんか。家庭でどのように対処すれば良いか、すぐに医療機関にかかる必要があるかなどについて、電話で相談に応じます。

受付時間 平日・休日 18:00～22:00
 受付電話番号 プッシュ回線、ISDN回線ご利用の方 → #8000
 ダイヤル回線、携帯電話、IP電話ご利用の方 → 045(722)8000
 相談内容 お子さんの体調の急変等に関する一般的な助言
 相談対応者 専任の相談員(看護師等)

※相談内容により、休日夜間急患診療所や医療機関の紹介を行っている地域の「救急医療情報センター」などを案内します。
 ※体調の急変等に関する一般的な助言のみを行い、診断・治療はいたしません。
 ※平成18年4月1日より受付開始時間が19:00より18:00へ変更となりました。

■血液さらさら教室～高脂血症を防ごう～(2日間1コース)

あなたの血液はさらさらですか、それともドロドロですか。高脂血症は自覚症状がないため、知らないうちに進行しているかもしれません。高脂血症の予防について学びましょう。

▷日時 7月20・27日の各木曜日、1日目 午後1時30分～4時(受付=1時～1時30分)、2日目 午前9時30分～12時(受付=9時～9時30分)

▷内容 高脂血症の医学的理解、予防のための食生活、調理実習

▷講師 医師、栄養士、保健師 ▷持ち物 健康手帳、基本健康診査の結果、筆記用具 ▷対象・定員 高脂血症の予防について学びたい方、高脂血症の疑いのある方 30人 ▷費用 500円 ▷会場 保健相談センター

申 問 同センター(☎235-7880)

■ヘルシークッキング教室～健康な体は食事から～(1日コース)

あなたは、自分の食生活に自信がありますか。健康な体をつくるために自分の食生活を見直し、食事の適量、バランスを再確認してみませんか。

▷日時 6月29日(木曜日)午前9時30分～12時(受付=9時～9時30分) ▷内容 健康な体をつくる

ための調理実習 ▷講師 栄養士、保健師 ▷持ち物 健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾 ▷対象・定員 食生活を見直したい方、体重が気になる方 30人 ▷費用

500円 ▷会場 保健相談センター

申 問 同センター(☎235-7880)

かかりつけ医を持ちましょう

●市民健康講座のお知らせ

市医師会では、今年度より市民健康講座を開講します。内容は「生活習慣病・老化シリーズ」です。

生活習慣によっておこる高血圧、高脂血症、糖尿病、心臓血管の病気、脳・血管の病気などは皆さんの健康に対する考え方で防ぐことができます。また不幸にして病気にかかっても軽くすることができます。

第1回目の内容

- ①日本人の死因の上位である生活習慣病の総論
海老名市医師会かかりつけ医定着推進委員長 田中昭太郎先生
 - ②糖尿病について 的場内科クリニック院長 的場清和先生
- ▷日時 6月3日(土)午後2時～4時 ▷会場 海老名市医療センター ▷定員 60名(申込み制) ▷参加費 無料

なお、2回目以降の日程については、決まり次第お知らせいたします。

申 海老名市医師会事務局まで 月～金 8時30分～17時 ☎234-3241



かかりつけ医市民公開シンポジウムを3月25日(土)に開催しました。

■献血にご協力をお願いします■

- 6月13日(火)…海老名中央公園
 - 6月16日(金)…海老名市役所
 - 7月11日(火)…海老名中央公園
- 午前10時～午後4時

***** 献血ありがとう(4月分) *****
 海老名中央公園171人・富士ゼロックス(株)海老名事業所156人
 神奈川産業技術センター12人・自動車部品工業(株)23人