

健康教室の参加者募集

会場：保健相談センター

募集の詳細は下表のとおり

教室名	日時	時間	内容・対象
EBINAへる すすくーる 「心とからだの リラックスコー ス」	8月27日(日)	午後1時 ～2時30分 (受付は午後 0時30分か ら)	(内容)精神科医師のお話・リラックス体操 (対象)関心のある方 (定員)30人申込順 (費用)500円 (持ち物)申し込みの際に確認ください。
運動教室 5日間1コース	9月19日・ 10月3・17・31日 11月7日 全て(火)	午後1時30 分～4時 (受付は午後 1時から)	(内容)講話、歩く姿勢、靴の選び方、リズム 体操他 (対象)体重が気になる方、運動習慣を改善 したい方、運動が苦手な方 (定員)30人申込順 (費用)500円 (持ち物)申し込みの際に確認ください。
こどもの生活習 慣病予防教室 「がんばれ育ち ざかり教室」	7月26日(水)	午前10時～ 午後12時45 分(受付は 9時45分か ら)	(内容)講話、こどもの調理実習 (対象)5歳～就学前の幼児(保護者同伴) (定員)幼児16人 (申込期間)7月18日(火)から21日(金)まで (費用)500円 (持ち物)エプロン、三角巾またはバンダ ナ、手拭用タオル、筆記用具

申し込み・問い合わせは保健相談センターへ電話235-7880

かかりつけ医を持ちましょう

●開放型病院をご存知ですか？

～皆さんが病気になったとき地域の医療機関と病院が共同して診療にあたります～
例：Aさんは昨日急におなかが痛くなり、近くのB診療所にかかりました。B診療所のC先生は、「Aさんは病院に入院して治療が必要だ」と診断。C先生は早速、連携しているM病院に連絡、M病院は登録医のC先生からの入院依頼のため、直ちに院内の開放病床にAさんの入院の受け入れを決定。AさんはM病院に入院。検査の結果、緊急の手術を受け快方に向かっています。C先生も病院にお見舞いに来て、病院の担当医と今後の治療について一緒に検討してくれました。
このように、開放型病院は診療所の医師と連携し、入院が必要な患者さんのために常に専用ベッド(開放病床といいますが)を用意して、診療所と病院の医師が共同して患者さんの診療にあたることのできる病院です。市内では、海老名総合病院が、本年4月から6床の開放病床を持つ開放型病院になりました。

●市民健康講座のお知らせ(第2回)

- ①高脂血症について 横山クリニック 副院長 横山浩之先生
- ②高血圧について 東日本循環器病院 院長 佐藤昌志先生
- 日 時 9月2日(土)午後2時～午後4時まで
- 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
- 申込先 海老名市医師会事務局 月～金8時30分～17時 ☎234-3241

●献血にご協力をお願いします

5月分：海老名中央公園500人・相鉄かしわ台工機所37人
6月分：海老名中央公園284人・神奈川県管工事業協同組合28人・海老名市役所71人
8月 8日(火) } 海老名中央公園 午前10時～午後4時
9月12日(金) } 協力をお願いします。

休日・夜間の急患診療

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		日曜・祝日・年末年始 午前9時～11時45分、 午後2時～4時45分
	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		月曜～金曜日 午後7時～9時45分 土曜・日曜・祝日・年末年始 午後6時～9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
☆左記時間外・大けが・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。

毎月19日は「家族いっしょに食べようデー」

このコーナーでは、7月から3月までの奇数月に、食生活指針の10項目を分かりやすく解説していきます。ぜひ、ご家庭での食生活や献立のヒントに役立ててください。

食生活指針とは、日々の生活の中で、「何をどれだけ、どのように食べたらよいか」を、具体的に実践できる目標として、2000年3月農林水産省と当時の文部省、厚生省が共同して策定したものです。

①食事を楽しみましょう。

◎家族や、友達といっしょに食べる食事は楽しいものです。味も特別おいしく感じられ、気持ちまで元気にしてくれて、心の健康にもつながります。

②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

◎健康なからだとは、1日3度の食事を規則的にしっかり食べることから始まります。心身の発育発達や健康の保持増進のためには、多様な食品をとること。食事をめくと、摂取食品の種類が減り、バランスのよい食事になりません。

◎朝食をめくと、脳が動きません。おなかがすいて、やる気も元気も出なくなります。1日の食事を2回にすると、体はエネルギー源の脂肪を蓄えようとする為、かえって肥満の原因になってしまいます。

《ひとくち メモ》

海老名産のキャベツは今が旬です。キャベツを使ってみんなでのお好み焼きはいかが？小麦粉はふるって、すりおろした山芋を加えると、ふわっとしたおいしいお好み焼きになります。中に入れる具は、豚肉やベーコン、卵、いか、海老、チーズ、揚げ玉、お餅など、お好みで。せん切りキャベツと削り節はたっぷり用意しましょう。ソースやマヨネーズのほか、ポン酢もさっぱりしておいしいでしょう。



愛の禁煙キャンペーン

「健康・スポーツ・文化振興の年」事業報告

禁煙週間・歯の衛生週間である6月4日(日)、「愛の禁煙キャンペーン」と「歯の健康フェスタ」を中央公園で開催しました。当日は家

族連れなど約6000人の来場者で賑わいました。会場では、たばこに含まれる一酸化炭素(動脈硬化を促進し、酸素の運搬を妨害する有害物質)を調べる検査や、禁煙相談などを実施しました。



食中毒予防キャンペーン

8月1日(火)～7日(月)は食中毒予防週間です。食中毒は身の回りのちょっとした不衛生を狙っています。次のことに心がけて予防しましょう。

- ①こまめに手洗いを
- ②食品は加熱を十分に
- ③調理器具は清潔に

また、次のとおり食中毒予防キャ

ンペーンを実施します。厚木保健福祉事務所による健康相談コーナーも開設しますので、ぜひお越しください。

- 日時 8月4日(金)午後2時～
- 会場 海老名中央公園
- ※参加者には、食品衛生グッズなどを差し上げます。