

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	内容・対象
運動教室 5日間1コース	1月11日・25日 2月1日・22日 3月8日 全て(木) 午前9時30分～ 正午	(内容)ウォーキングの講話、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
生き生き健康教室 3日間1コース	1月24日・31日 2月7日 全て(水) 午前9時30分～ 正午	(内容)生活習慣病の予防法、食生活、運動のポイント (対象)体重が気になる方、運動不足の方、食事が気になる方、生活習慣を見直したい方 (定員)30人申込順 (費用)無料
こどもの生活習慣 病予防教室 「がんばれ育ちざかり教室」	12月22日(金) 午前10時～ 午後0時45分	(内容)講話、こどもの調理実習 (対象)5歳～就学前の幼児 (定員)親子16組 (申込期間)11月16日(木)から30日(木)まで (費用)1人250円

*受付は開催時間の30分前から
*持ち物は申込みの際にご確認ください
申・問 保健相談センターへ 電話 235-7880

第2回市民公開シンポジウムのお知らせ ～市医療機関の上手なかかり方～

より良い地域医療を目指して海老名市医師会が行っている「かかりつけ医定着推進事業」の一環として、市民公開シンポジウムを開催いたします。今回は『医療機関の上手なかかり方』をメインテーマとして、行政・救急・診療所・病院それぞれの立場から講演いたします。

- 日時 12月2日(土) 午後2時～4時30分
- 会場 市役所401会議室
- 定員 200名(事前申込不要) ●参加費 無料
- 内容 ①『海老名かかりつけ医ハンドブックについて』(かかりつけ医定着推進委員長 田中昭太郎氏) ②『行政の立場から』(海老名市保険年金課) ③『救急の立場から』(海老名市消防本部) ④『診療所の立場から』(葉梨整形外科院長 葉梨之紀氏) ⑤『病院の立場から』(海老名総合病院院長 内山喜一郎氏)

●海老名かかりつけ医ハンドブックについて

市内の医療(医科・歯科・保険薬局)の情報を掲載した海老名かかりつけ医ハンドブックをご希望の方には海老名市医療センターにてお渡し致します。配布時間 平日の8:30～17:00 海老名市医療センター
問 市医師会(☎234-3241)。

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	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		日曜・祝日・年末年始 午前9時～11時45分、 午後2時～4時45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		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
☆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。

毎月19日は「家族いっしょに食べようデー」

日が暮れるのも早まり、鍋料理や汁物などの温かい食事がうれしい季節になりました。今回は、食生活指針の2項目について紹介します。

①食塩や脂肪はひかえめに。

◎生活習慣病を防ぎ、高血圧、心臓病、脳卒中、胃がんなどにならないためにも、うす味を心がけ、食塩摂取は1日10g以下にしましょう。酢、レモン、スパイス、ハーブなどを利用したり、削り節でしっかりだしをとると、うす味でもおいしく食べられます。また、カリウムの豊富な野菜・果物・海藻には、ナトリウムをからだの外に排泄する働きがあります。

◎脂肪はエネルギー源であり、内臓器官の保護などの働きをしていますがとりすぎると肥満、動脈硬化、脳・心臓血管障害など、生活習慣病の原因になることがわかっています。

【食品の栄養成分表示を見る習慣をつけましょう】

②適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

◎太り過ぎは生活習慣病の原因となりがちです。しっかり噛んで、ゆっくり食べると満腹感が高まります。

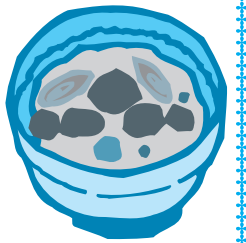
◎また、過度なダイエットもからだをこわす原因となります。

【バランスの良い食事、意識してからだを動かして体重チェックを!】

適正体重を知ろう $\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = (\text{kg})$

海老名に伝わる けんちん汁

地元でとれる旬の食材を無駄なくありがたいただくということから、秋に収穫した野菜をふんだんに入れます。大根、人参、しいたけ、里芋、牛蒡、こんにゃくをゴマ油で炒め、だし汁をくわえてアクをとりながら煮ます。豆腐を入れ、醤油・塩で味付けし、ねぎの小口切りを入れて、出来上がりです。うどんやそばを入れて食べる事もあります。*地域によって、汁の具が変わります。



《恵比寿講(えびすこう)》

11月20日・正月20日には、恵比寿様・大黒様に、尾頭付きの鯛を供え、地域によってはてんこ盛りのご飯や、けんちん汁などを供えます。

犬のさんぽは楽しい!

犬は散歩が大好きです。犬の喜び姿を見るのは飼い主にとってもうれしいことです。でも、あなたは散歩のとき犬を先頭にしていませんか?犬は群れをつくる動物です。群れの中ではリーダーがいます。先頭になるということはリーダーだとの意思表示です。しかし、飼い犬のリーダーは飼い主でなくてはなりません。飼い主は、散歩に連れて行ってやるという心がまえが大切です。ポイントとしては、①犬に催促されての散歩はしない。②時間やコースは決めない。③犬の行きたいほうとは反対の方向にも歩いたりする等です。そして、あなたの横を引っ張らずに歩けたらほめてあげましょう。

散歩ではトイレも大切です。トイレのための散歩はマナーやしつけの面でもよくありません。トイレは散歩の前に済ませるのがマナーです。電柱におしっこをかけるのは縄張りを示すためのものであり飼い犬には必要ないものです。ポイントとしては、①トイレは寝床から離れた場所にします。犬は寝床や食事の場所ではトイレをしたがりません。②タイミングを見逃さない。トイレのタイミングは寝起きや食後等です。タイミングよくトイレに連れて行き上手く出来たらほめてあげましょう。失敗してもしからなくてください。しかってしつけることはとても難しいことです。トイレのしつけが出来ていれば安心して散歩に出かけられます。マナーを守って楽しい散歩をしてください。

▷飼い方の相談や苦情・飼えなくなったとき等の問合せ
厚木保健福祉事務所(環境衛生課) ☎224-1111

■献血にご協力お願いします■

今後の予定: 12月12日(火) } 海老名中央公園 午前10時～午後4時
1月9日(火) }

■献血ありがとう

9月分:海老名中央公園319人
10月分:海老名中央公園225人・海老名市役所40人