

# 保健コーナー

特に記載のないものについては問い合わせ先保健相談センター(☎235・7880) 地図1-4面参照

## ●6月4日～10日は 歯の衛生週間

海老名市歯科医師会では、5日(日)を虫歯予防デーと定め、次の事業を行います。

①虫歯予防デーイベント  
▽日時 6月5日(日)  
午前11時～午後2時30分

▽内容 歯の無料相談・唾液検査・位相差顕微鏡によるお口のばい菌検査・歯みがき指導  
▽会場 丸井2階入口(海老名駅側)付近。

②歯つばい家族コンクール  
▽対象 平成10年4月2日～12年4月1日生まれのお子さんとその家族。

③高齢者よい歯のコンクール  
▽対象 昭和10年4月1日以前生まれで、歯が20本以上ある方。

〔参加方法〕①は、直接会場へ。②・③のコンクール応募希望の方は、5月25日(水)までにかかりつけの歯科医院へ。

## ●海老名市歯科医師会 事務局(☎235・4799) 講演会「たばこにさよなら 驚くべきたばこの真実と禁煙の方法」

吸う人も吸わない人もぜひご参加下さい。当日、喫煙中の方の尿中ニコチン濃度検査を無料実施。禁煙の方法もご案内します。

▽日時 5月30日(月)午後2時～4時(受付1時30分)

▽会場 保健相談センター  
▽講師 厚木保健福祉事務所 医師・坪野貴之氏  
▽定員 50人。

電話で保健相談センターへ。

## ●歴史の里を訪ねるウォーク

健康えびな普及会の主催で開催します。当日は、海老名史跡ガイドボランティアの会がガイドします。

▽日程 6月6日(月)小雨決行  
▽時間・コース 午前9時30分海老名中央公園七重の塔

モニュメント前集合→相模国分寺跡→ひさご塚→浜田歴史公園→大谷八幡宮→大谷氏居館跡→大谷観音→海老名市役所午後1時30分解散予定(約10分)

▽持ち物 弁当、飲み物、敷物、雨具  
▽定員 先着30人。

5月20日(金)から電話または直接保健相談センターへ。

## ●骨太教室

海老名市食生活改善推進団体の主催です。

▽日時・会場 下表のとおり  
▽内容と持ち物 「1日目」骨粗しょう症予防の調理実習Ⅱエフロン、三角巾、ふきん、健康手帳(ない方は当日発行) 「2日目」骨密度測定、骨粗しょう症の講話と運動(海老名のびのび体操など) 動きやすい服装と室内用シューズ、タオル、飲み物(必要な方)健康手帳、筆記用具、ゴムバンド(貸出しあり)

公園七重の塔  
モニュメント  
前集合→相模国分寺跡→ひさご塚→浜田歴史公園→大谷八幡宮→大谷氏居館跡→大谷観音→海老名市役所午後1時30分解散予定(約10分)

## ●E-BINAへるすくーる

◇「お母さんのための健康づくりコース」  
▽日時 6月13・20・27日の各月曜、午前10時～正午(受付9時30分)

▽内容 「1日目」乳幼児のマッサージ、上手な食べ方選び方 「2日目」親子でフィットネス、歯の健康8020とは 「3日目」心の健康、アロマテラピー

▽持ち物 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物、健康手帳(お持ちの方)

▽対象 子育て中の女性(託児あり) 定員 先着30人  
▽費用 300円  
▽会場 保健相談センター。

## ●運動教室・健康な体は運動から

◇「5日間1コース」運動習慣のない方もぜひご参加ください。

▽日時 6月21日・7月5・19日・8月2・23日の各火曜、午後1時30分～4時(受付1時)

▽会場 保健相談センター  
▽内容 正しい姿勢のとり方、靴の選び方、リズム体操、骨密度測定等

▽講師 栄養士、保健師、健康運動指導士、保健師  
▽持ち物 健康手帳、筆記用具、エフロン、三角巾  
▽定員 30人  
▽費用 一部自己負担あり。

電話で保健相談センターへ。

## ◆骨太教室日程

会場	1日目	2日目
国分コミセン	6月13日(月)	6月20日(月)
杉久保コミセン	6月14日(火)	6月21日(火)
柏ヶ谷コミセン	6月15日(水)	6月22日(水)
社家コミセン	6月16日(木)	6月23日(木)
下今泉コミセン	6月17日(金)	6月24日(金)

## ■休日・夜間の急患診療

施設名	海老名市急患診療所(さつき町41・医療センター内) ☎231-1912	休日歯科診療室(さつき町41・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(座間市緑ヶ丘1-1-3 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
受付時間	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	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	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～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

※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。

## ■検診・健康相談

会場：保健相談センター(予約☎235・7880)

相談名	相談日・受付時間
がん検診(胃・大腸・肺・40歳以上 乳・子宮・30歳以上)	6月25日(土) 7月1日(金)※午前のみ
結核レントゲン検診(16歳以上)	5月19日(木) 午前9時～11時30分・市役所 午後1時30分～3時・保健相談センター
医療相談(予約制)	火曜日/午後1時～2時20分 ・変更の場合あり
歯科相談(予約制)	6月9日(木)/午前9時～11時30分 6月14日(火)、7月12日(火)/午後1時～2時30分
くすりの相談(副作用、サプリメントのことなど・予約制)	6月17日(金)/午前9時30分～11時
健診後の相談(予約制)	6月16日(木)/午前9時30分～11時
運動、膝・腰痛の相談(予約なし)	6月15日(水)/午前9時30分～11時
禁煙相談	随時受付
くすりの電話相談	毎週水曜日/医療センター(電話または☎233・4494)へ

●厚木保健福祉事務所の相談・検診の日程等は、同事務所(☎224・1111)へ。

## ■6月の予防接種・BCG

◎誕生月により実施日を指定しています

対象者	日程
3月前半生まれ	14日(火)
3月後半生まれ	30日(木)

▷受付時間 午後1時20分～2時(時間厳守)  
▷会場 保健相談センター  
▷当日、母子手帳と予防接種予診票(会場でも配布)を持って直接会場へ  
▷対象年齢 2～6カ月に達する日の前日

## ■献血にご協力を

6月14日(火)…海老名中央公園  
16日(木)…市役所(午前10時～午後4時)

\*\*ご協力ありがとうございます(4月分)\*\*  
海老名中央公園145人、富士ゼロックス機211人、県産業技術総合研究所16人、自動車部品工業機37人、日立ビアメカニクス機103人

## ■乳幼児の健診

会場：保健相談センター(☎235・7880)

健診・相談名	対象	月日・受付時間
4カ月児健康診査	17年1月1日～15日生まれ	6月7日(火)午後1時～1時30分
8カ月児健康診査	17年1月16日～31日生まれ	6月21日(火)午後1時～1時30分
8カ月児健康診査	満8カ月～11カ月の前日	指定の医療機関へ
(産科)1歳6カ月児健康診査	15年11月1日～15日生まれ	6月2日(木)午後1時～1時30分
(産科)1歳6カ月児健康診査	15年11月16日～30日生まれ	6月16日(木)午後1時～1時30分
(内科)1歳6カ月児健康診査	歯科健康診査受診後～1歳9カ月児	指定の医療機関へ
2歳児歯科健康診査	15年5月生まれ	6月17日(金)午後1時～1時30分
3歳6カ月児健康診査	13年11月1日～15日生まれ	6月1日(水)午後1時～1時30分
3歳6カ月児健康診査	13年11月16日～30日生まれ	6月15日(水)午後1時～1時30分
離乳食講習会	満5～7カ月児の保護者	今はありません
母と子のこころの相談	乳幼児と保護者	6月14日・28日(火) ※時間は予約時に決定
幼児むし歯予防教室	満1歳1～3カ月児とその保護者	6月10日(金)午前9時45分～10時30分
地域育児相談	乳幼児と保護者	6月1日(水)午前9時45分～10時30分 6月3日(金)午前9時45分～10時30分 会場：門沢橋コミセン