保健コーナー

問保健相談センター
☎235・7880（地図4面）

●運動教室 ～健康な体は運動から～（5日間1コース）

▽日時　10月4日・18日、11月8日・22日、12月6日の各火曜日、午後1時30分～4時（受付1時～）　▽内容　講話、歩く姿勢、靴の選び方、リズム体操、骨密度測定など　▽講師　健康運動指導士、保健師　▽持ち物　健康手帳、基本健康診査の結果、筆記用具、室内用の靴　▽対象・定員　体重が気になる方、運動が苦手な方　30人　▽費用　500円　▽会場　保健相談センター。

申　9月20日(火)から電話または直接、同センターへ。

●血管いきいき教室 ～高血圧を防ごう～（2日間1コース）

▽日時　①10月7日(金)午後1時30分～4時（受付1時～）、②14日（金）午前9時30分～正午(受付9時～)　▽内容　高血圧の医学的理解、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、筆記用具　▽対象・定員　高血圧の予防について学びたい方、高血圧と診断された方や疑いのある方・30人　▽費用　500円　▽会場　保健相談センター。

申　9月20日(火)から電話または直接、同センターへ。

●骨太教室

骨粗しょう症予防のための、栄養と運動の知識を学びませんか。食生活改善推進団体えびな会と健康えびな普及員会の共催で開催します。

▽日時・会場　下表のとおり　▽内容　1日目＝骨粗しょう症予防の調理実習　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等)　▽持ち物　1日目＝エプロン、三角巾、ふきん、健康手帳（お持ちでない方は当日発行します）　2日目＝動きやすい服装と室内シューズ、タオル、飲み物(必要な方)、健康手帳、筆記用具、ゴムバンド（お持ちでない方は貸し出します）　▽対象・定員　2日とも出席出来る方・各会場先着24人　▽費用　1000円。

申　9月20日（火）午前8時30分から電話または直接、保健相談センターへ。

会場	1日目	2日目
大谷コミセン	10／17（月）	10／24（月）
中新田コミセン	10／18（火）	10／25（火）
本郷コミセン	10／19（水）	10／26（水）
上今泉コミセン	10／20（木）	10／27（木）
門沢橋コミセン	10／21（金）	10／28（金）

＊時間はいずれも午前9時40分～午後1時です。
＊できるだけお近くの会場でご参加ください。

●秋の宮ヶ瀬ウォーキング

▽開催日　10月13日(木)
※小雨決行　▽集合場所・時間　市役所南玄関前・午前8時20分（市大型バスで移動。午後4時解散予定）
▽コース　あいかわ公園→ダム放水口→鳥居原ふれあいの館→水の郷商店街(ウオーキングは約3時間30分)
▽持ち物　弁当、飲み物、敷物、雨具、タオル、帽子、歩きやすい服装　▽費用　無料　▽定員　先着30人　▽主催　健康えびな普及員会。

申　9月20日（火）から電話または直接、保健相談センターへ。

●「骨と関節の日」市民公開講座と電話医療相談

◇市民公開講座
「スポーツと整形外科」をテーマに開催します。
▽日時　10月1日（土）午後2時～4時30分　▽会場　保健相談センター　▽内容　①発育期のスポーツ外傷・障害（講師＝慈恵会医科大学スポーツ外来部助教授・白旗敏克氏）　②障害者のスポーツ（講師＝県総合リハビリテーションセンター体育科・永澤嘉樹氏）
▽費用　無料　▽参加方法　当日直接会場へ。
※講演会終了後、個別医療相談（整形外科）を行います。当日会場でお申し込みください。

◇電話医療相談
▽日時　10月6日(木)午前10時～正午、午後1時～3時
▽連絡先　フリーダイヤル0120・552・786。

問　市医師会事務局（☎234・3241）。

■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	10月30日(日)
	11月19日(土)
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)	10月13日(木)／午前9時～11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)	10月11日(火)／午後1時～2時30分
健診後の相談(予約制)	10月14日(金)／午前9時30分～11時
運動、膝・腰痛の相談(予約制)	10月13日(木)／午前9時30分～11時
健康相談・栄養相談(予約なし)	10月12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。

■ポリオ(急性灰白髄炎)■

◎誕生月により実施日を指定しています

［1回目接種］
平成17年4月生まれ＝10月5日(水)
5月生まれ＝10月6日(木)
6月生まれ＝10月28日(金)

▷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
▷対象年齢は、3カ月～7歳6カ月です。健康上の理由等で指定日に来られない方は、保健相談センターへ問い合わせてください
▷ポリオの予防接種は、6週間以上の間隔で2回服用します。間隔が長くあいても効果に差はありません

■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5月1日～15日生まれ	10月4日(火)午後1時～1時30分
	17年5月16日～31日生まれ	10月18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
(歯科)1歳6カ月児健康診査	16年3月1日～15日生まれ	10月6日(木)午後1時～1時30分
	16年3月16日～31日生まれ	10月20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9月生まれ	10月21日(金)午後1時～1時30分
3歳6カ月児健康診査	14年3月1日～15日生まれ	10月5日(水)午後1時～1時30分
	14年3月16日～31日生まれ	10月19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	今月はありません
母と子のこころの相談	乳幼児と保護者	10月11・25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	10月7日(金)午前9時45分～10時
地域育児相談	乳幼児と保護者	10月5日(水)午前9時45分～10時

■BCG

◎誕生月により実施日を指定しています

対象者	日程
7月前半生まれ	14日（金）
7月後半生まれ	31日（月）

▷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

■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	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小児科については、小児科医は常駐していませんが診療します
☆耳鼻咽喉科・眼科(診療は休日昼間のみ)の当番医問い合せ（☎231・0355）へ
☆左記時間外・大けが・重症の場合
内　科：テレホンサービス(☎232・0119)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。

※6面下から続きます

アクアビクス教室

水中での体操・ストレッチを音楽に合わせて行います。
▷日時　10月14日・21日・28日の各金曜、午前10時30分～正午(受付10時～)　▷対象・定員　3回とも参加できる方・30人(応募者多数の場合は抽選)　▷持ち物　水着・水泳帽・タオル　▷費用　施設使用料として1回につき400円。

申　往復はがきに氏名・年齢・住所・電話番号・「アクアビクス教室希望」と明記して、9月30日(金)必着で高座施設組合屋内温水プール(〒243-0417本郷20-1）へ。

問　同温水プール（☎238・8780）。

健康いきいき教室

運動の苦手な方も参加できるストレッチと歩行運動の教室です。
▷日時　10月13日・20日・27日の各木曜、午後3時30分～5時(受付3時～)　▷対象・定員　高校生以上で3回とも受講できる方・20人(応募多数の場合抽選)　▷持ち物　水着・水泳帽・タオル(水泳用ゴーグル可)　▷費用　施設使用料として1回につき400円。

申　往復はがきに氏名・年齢・住所・電話番号・「健康いきいき教室希望」と明記して、9月30日(金)必着で高座施設組合屋内温水プール(〒243-0417本郷20-1）へ。

問　同温水プール（☎238・8780）。

法の日司法書士無料相談会

▷日時　10月1日(土)午前10時～午後4時　▷場所　海老名商工会議所2階中会議室　▷相談内容　相続・売買・贈与・抹消登記等登記手続き一般、成年後見等高齢者の財産管理、少額裁判手続き、多重債務問題など　▷主催　県司法書士会。

問　県司法書士会（☎045・641・1372）。

■献血にご協力を■

10月11日(火)…海老名中央公園
13日(木)…海老名市役所
（午前10時～午後4時）
＊ご協力ありがとう（8月分）＊
海老名中央公園178人、富士ゼロックス㈱205人、JH海老名北JCT安全協力会88人

医師会からのお知らせ

かかりつけ医を持ちましょう ②

今回は、医師会が今年度から3カ年で実施する「かかりつけ医定着推進事業」の2つの目標をお知らせします。
①必要な医療を必要な時に提供できる体制づくり…健康な日常生活を送るために今何が必要か、市民のみなさんと一緒に考えていきたいと思います。
②医療機関の連携がスムーズな体制づくり…市内には4つの病院と、約50の診療所があります。病院は、高度な設備や専門家がそろっていますが、気軽にかかれるとは言えません。一方診療所はより身近で、専門以外の事も気楽に尋ねられます。病院、診療所それぞれの特徴が生かされ、かつ、その連携がスムーズだと、必要な医療を迅速に受けることができます。

問　海老名市医師会（☎234・3241）

市民サークル案内

■…催　し…■

◉海老名マスターズラグビー大会

毎年9月～2月、海老名運動公園で開催。35歳以上の方。第1回は9月24日（土）午後1時～。参加費あり。

問　原（☎231・8960）

■…募　集…■

◉海老名市合唱連盟加入団体

市内の合唱団で構成し、「合唱のつどい」等の活動をしています。年会費あり。来年のつどいは1月29日（日）文化会館で開催予定

問　甘利（☎232・3194）。