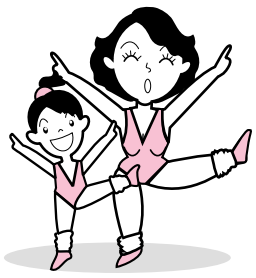
保健コーナー

問保健相談センター
☎235・7880（地図4面）

EBNAへるすくーる「お母さんのための健康づくり」（3日間1コース）

▽日時　11月25日、12月2日・9日の各金曜、午前10時～正午（受付9時30分～）▽会場　保健相談センター▽対象・定員　子育て中の女性（託児あり）・先着30人▽内容　〈1日目〉自分の体を見つめてみましょう、乳幼児のマッサージ、上手な食べ方・選び方〈2日目〉歯の健康8020って何？、親子でフィットネス〈3日目〉親と子の心の健康、アロマテラピー▽持ち物　動きやすい服装・室内履き・タオル・飲み物・健康手帳（お持ちの方。ない方は当日発行）・筆記用具▽費用　300円。



「女性のための健康づくり」（3日間1コース）

▽日時　11月25日、12月2日・9日の各金曜、午後1時30分～3時30分（受付1時～）▽会場　保健相談センター▽対象・定員　女性・先着30人▽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8020って何？〈3日目〉リラクゼーション体験（アロマテラピー等）、バルーン体操▽持ち物　動きやすい服装・室内履き・タオル・飲み物・健康手帳（お持ちの方。ない方は当日発行）、筆記用具▽費用　300円。

●糖尿病予防教室（3日間1コース）

糖尿病の予防・治療について学んでみませんか。

▽日時　11月30日、12月7日・14日の各水曜、午後1時30分～4時（受付1時～）※12月14日は午前9時30分～正午（受付9時～）▽会場　保健相談センター▽対象・定員　糖尿病予防について学びたい方、糖尿病と診断された方や疑いのある方・30人▽内容　糖尿病の医学的理解、食事療法、調理実習▽講師　医師・栄養士・保健師▽持ち物　健康手帳（お持ちの方。ない方は当日発行）・基本健康診査の結果・計算機・筆記用具▽費用　500円。

申　全コースとも、電話で同センターへ。

かかりつけ医を持ちましょう③

「風邪をひいたかな」と思ったとき、みなさんはどうしますか？

「かかりつけ医」の診察を受けましょう。日ごろからあなたとご家族の健康状態を知る「かかりつけ医」は、病気の治療や健康相談のほか、病状によりみなさんに適切な専門医を紹介し、検査や治療が迅速かつ円滑に受けられるよう手配をしてくれます。

みなさんの街の医療機関を上手に利用して、健康な日常生活を送りましょう。

問　海老名市医師会（☎234・3241）。

医師会からのお知らせ ……

■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	11月21日（月）
	12月12日（月）※午前のみ
医療相談（予約制）	火曜日／午後1時30分～2時50分 ・変更の場合あり
歯科相談（予約制）	11月10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）	11月8日（火）／午後1時～2時30分
健診後の相談（予約制）	11月18日（金）／午前9時30分～11時
運動、膝・腰痛の相談（予約制）	11月17日（木）／午前9時30分～11時
健康相談・栄養相談（予約なし）	11月16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（電話または𠮷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。

■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6月1日～15日生まれ	11月1日（火）午後1時～1時30分
	17年6月16日～30日生まれ	11月15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4月1日～15日生まれ	11月10日（木）午後1時～1時30分
	16年4月16日～30日生まれ	11月24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10月生まれ	11月18日（金）午後1時～1時30分
3歳6カ月児健康診査	14年4月1日～15日生まれ	11月2日（水）午後1時～1時30分
	14年4月16日～30日生まれ	11月16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	11月4日（金）午前9時45分～10時
母と子のこころの相談	乳幼児と保護者	11月22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	今月はありません
地域育児相談	乳幼児と保護者	11月2日（水）午前9時45分～10時30分
		11月4日（金）午前9時45分～10時30分 会場：柏ケ谷コミセン

■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

［2回目接種］平成16年7月生まれ＝11月1日（火）
8月生まれ＝11月2日（水）
9月生まれ＝11月7日（月）
10月生まれ＝11月8日（火）
11月生まれ＝11月9日（水）
12月生まれ＝11月10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

■献血にご協力を■

11月8日（火）…海老名中央公園（午前10時～午後4時）

❀❀❀ ご協力ありがとう（9月分）❀❀❀
海老名中央公園61人

■BCG　◎誕生月により実施日を指定しています

対象者	日程
平成17年8月前半生まれ	11月17日（木）
平成17年8月後半生まれ	11月29日（火）

▷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

■高齢者インフルエンザ

65歳以上の方を対象に10月～12月にかけて予防接種を実施しています。詳しくは、医療機関に掲示のポスターか「えびな健康だより」でご確認ください。

■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
受付	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。

●健康体操教室 ～冬に向かって寒さに負けない体力づくり～

▽日時・会場　左表のとおり▽内容　リズム体操、海老名のびのび体操▽講師　スポーツリーダー▽持ち物　健康手帳（お持ちの方。ない方は当日発行）・室内履き・タオル・飲み物・ゴムバンド（お持ちの方。ない方は貸出）▽定員　各会場先着30人▽費用　無料▽主催　健康えびな普及員会。

申　10月20日（木）から電話または直接、保健相談センターへ。

会場	日時
門沢橋コミセン	11月15日（火）　午前9時50分～11時50分
中新田コミセン	11月17日（木）　午後1時20分～3時20分
大谷コミセン	11月21日（月）　午前9時50分～11時50分
上今泉コミセン	11月25日（金）　午前9時50分～11時50分
本郷コミセン	11月30日（水）　午前9時50分～11時50分

●結核検診

▽日にち　11月16日（水）▽会場・時間▼市役所（午前9時～11時30分）▼保健相談センター（午後1時30分～3時）▽対象　市内在住の16歳以上の方▽費用　無料。

申　当日、直接会場へ。

掲示板

主催が市以外のお知らせ

◇講座・催し◇

適格退職年金制度から中退共へ移行できます

4月1日から、適格退職年金契約をしている中小企業の事業主が新たに中小企業退職金共済制度（「中退共」）に加入した場合、適格退職年金契約の受益者等の持分額の全額を勤労者退職金共済機構に移管できるようになりました。詳しくはお問い合わせください。

問　同機構（☎03・3436・0151）。

平成17年度長距離記録会

▷日時　1回目＝11月19日（土）、2回目＝12月24日（土）・受付＝午前9時、開始＝10時▷場所　運動公園陸上競技場▷対象　健康な方▷競技種目　①5㌔＝一般男子・高校男子、②3㌔＝一般女子（高校生以上）・中学男女　※参加無料。

申　所定の用紙またははがきに住所・氏名・生年月日・電話番号・所属（勤務先・学校名など）を記入し、〒243－0411大谷3412－6加賀丈仁まで、11月10日（木）必着で。団体は一覧表も添付。

問　山崎和男（☎232・2763）。

視覚障害者・全身性障害者ガイドヘルパー養成研修受講生募集

障害者の外出を支援する移動介護従業者の養成研修を行います。

▷日程　11月28日（月）～12月7日（水）の火、土、日を除く

※6面下に続きます