保健コーナー

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

●血液さらさら教室
～高脂血症を防ごう～
（2日間1コース）

▽日時　9月22日（水）午後1時30分（受付1時から）～3時30分、29日（水）午前9時30分（受付は9時から）～午後1時　▽会場　保健相談センター　▽内容　高脂血症の医学的理解、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、基本健康診査の結果、筆記用具　▽対象・定員　高脂血症の予防について学びたい方、高脂血症と診断された方や疑いのある方・30人　▽費用　一部自己負担あり。

●結核レントゲン検診

受診希望の方は、直接会場へ。
▽日程　9月7日（火）　▽会場・時間　▼上今泉コミセン（午前9時～11時30分）　▼保健相談センター（午後1時30分～3時）　▽対象者　16歳以上の市民　▽費用　無料。

●講演会「タバコにさようなら」9月6日㈪

ニコチンの依存からいかに抜け出すか、吸っている方はもちろん、吸わない方にも知ってほしい禁煙の方法を伝えます。なお、希望される方には、呼気中の一酸化炭素濃度（タバコに含まれる有害物質の一種）を測定します。
▽日時　9月6日（月）午前10時（受付9時30分から）～11時30分　▽会場　保健相談センター　▽講師　茅ケ崎保健福祉事務所医師・原田久氏　▽定員　50人。

●未熟児育児支援教室

▽日時　9月10日(金)午前10時～正午　▽会場　厚木合同庁舎新館　▽内容　低出生体重児の発育の特徴など　▽講師　県立こども医療センター新生児未熟児科医師・大山牧子氏　▽対象・定員　2000㌘未満で生まれた子の保護者・30人。
申　厚木保健福祉事務所保健福祉課（☎224・1111内3224）。

保健師メモ
保健相談へお気軽に!!

禁煙の方法

タバコがやめられないのは、喫煙者は程度の差はあれ、ニコチンに対する依存、いわゆる「ニコチン中毒」に陥っているからです。また、タバコを毎日吸うことで、喫煙が習慣化し、心理的・行動的に依存してしまうことも、大きな原因です。
禁煙したいという一心で、ただやみくもに禁煙にチャレンジしても成功するというものではありません。長年の習慣を切り崩しながら、ニコチン依存から抜け出すためには、禁煙のノウハウを身につける事が必要です。次に、禁煙に役立つ3つの秘訣を紹介します。

禁煙ノウハウ、身につけよう！

①禁煙を始める日を具体的に決めること。これは、禁煙しようという気持ちを行動につなげるのに役立ちます。
②タバコを吸いたい気持ちをコントロールする。具体的には深呼吸や水を飲む、軽い体操を行う。また、医師の処方を受ける必要がありますが、「ニコチンパッチ」という禁煙補助剤を使うことで、禁断症状（イライラ感、体がだるい、頭痛等）を軽減することができます。
③禁煙を継続する。喫煙の再開は、禁煙して6カ月以内、とりわけ1カ月以内に多く、再喫煙しやすい状況は、お酒の席や仕事上のストレスなどがあります。
くじけそうになったときは、禁煙しようと思った理由や、禁煙中の努力を思い浮かべたり、禁煙して良かったことを思い出すなど、自分にあった方法を考えてみましょう。

■　ツベルクリン検査・ＢＣＧ　■

◎誕生月により実施日を指定しています

	検査薬接種／判定・ＢＣＧ接種（☆必ず２日間ともご来場ください）
４月生まれ	９月８日㈬ ／ 10日㈮
５月生まれ	９月13日㈪ ／ 15日㈬

▷受付時間　午後１時20分～２時20分（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～４歳未満です。対象年齢を過ぎると接種できませんので、ご注意ください
▷ＢＣＧは、判定結果陰性（発赤の大きさ０～９㍉）と認められた方に接種します

■　献血の日程　■

日　時	会　場
９月14日㈫／午前10時～午後４時	海老名中央公園

☆ご協力ありがとう（７月分）
海老名中央公園147人、富士コカ・コーラボトリング㈱25人、㈱タイトー36人、㈱海老名第一ビルディング34人

■　がん検診の日程（予定）　■

◎検診内容・料金などの問い合わせ、申し込みは保健相談センターへ
対象者は胃・大腸・肺…40歳以上、乳・子宮…30歳以上　（8月9日現在）

検診科目（対象）／日程・会場	胃（40歳以上）	大腸（40歳以上）		肺（40歳以上）		乳（30歳以上女性）		子宮（30歳以上女性）	
	午前	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
9月7日㈫ 上今泉コミセン	○	○	－	－	－	－	－	－	－
9月29日㈬ 保健相談センター	△	○	○	○	○	×	○	○	○
10月28日㈭ 杉久保コミセン	○	○	－	－	－	－	－	－	－

○…空きがあります　△…お早めに申し込みを　×…満員です　－…設定なし

■　市民医療相談　■　◎予約制

相談日・受付時間	毎週火曜日／午後１時～２時20分
会　場	保健相談センター
担当医	内科医師

▷相談日は、担当医の都合で変更する場合があります。

■　市民歯科相談　■　◎予約制

相談日・受付時間	９月９日㈭／午前９時～11時30分
会　場	保健相談センター
担当医	市歯科医師会の医師

■　くすりの相談（面談・電話）　■　◎面談は予約制

	日程・会場・電話番号等	時間
面談	９月14日㈫／保健相談センター	午後１時～３時
電話	毎週水曜日／☎233・4494（医療センター）	

▷薬剤師による薬全般に関する相談です。

■　健康相談（成人対象）　■

月　日・受付時間	会　場
９月15日㈬／午前９時30分～11時	保健相談センター

▷当日直接会場へ。
▷健康手帳・基本健康診査などの受診結果をお持ちの方は持参してください。

■　事後相談　■　◎予約制

月日・受付時間	会場
9月17日㈮／30日㈭午前9時30分～11時	保健相談センター

▷基本健康診査後の相談です。

■　乳幼児の健診と相談　■　◎健診を受ける方は、母子手帳・問診票を持参、その他は母子手帳を持参してください

健診・相談名	対　象	月　日・受付時間	会　場	申し込み／問い合わせ
４カ月児健康診査	16年５月１日～15日生まれ	９月７日㈫　午後１時～１時30分	保健相談センター	直接会場へ／保健相談センター
	16年５月16日～31日生まれ	９月21日㈫　午後１時～１時30分		
８カ月児健康診査	満８カ月～11カ月の前日まで		指定の医療機関へ	
１歳６カ月児健康診査	15年２月１日～15日生まれ	９月２日㈭　午後１時～１時30分	保健相談センター	直接会場へ／保健相談センター
	15年２月16日～28日生まれ	９月16日㈭　午後１時～１時30分		
２歳児歯科健康診査	14年８月生まれ	９月17日㈮　午後１時～１時30分	保健相談センター	〃
３歳６カ月児健康診査	13年２月１日～15日生まれ	９月１日㈬　午後１時～１時30分	保健相談センター	〃
	13年２月16日～28日生まれ	９月15日㈬　午後１時～１時30分		
離乳食講習会	満５～７カ月児の保護者	９月３日㈮　午前９時45分～10時	保健相談センター	予約制／保健相談センター
母と子のこころの相談	乳幼児と保護者	９月28日㈫※時間は予約時に決定	保健相談センター	予約制／　〃
幼児むし歯予防教室	満１歳１～３カ月児と保護者	今月はありません	保健相談センター	予約制／　〃
すこやか育児サロン（育児相談）	乳幼児と保護者	９月１日㈬　午前９時45分～10時30分	保健相談センター	直接会場へ／保健相談センター
		９月３日㈮　午前９時45分～10時30分	門沢橋コミセン	
障害児歯科相談	心身に障害を持つ６歳未満の幼児	９月２日㈭　午後１時30分～２時	厚木保健福祉事務所	予約制／厚木保健福祉事務所（☎224・1111）

■　休日・夜間の急患診療　■

内科・歯科：医療センター（さつき町41番地）へ
小　児　科：座間・綾瀬・海老名小児救急医療センターへ
（座間市緑ケ丘1－1－3・座間市休日急患センター内）

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
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）
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。

■　厚木保健福祉事務所（☎224・1111）の相談・検診　■

相談・検診名	月　日・受付時間	会　場
栄養専門相談（電話予約制）	９月７日㈫・21日㈫／午前９時30分～午後４時	厚木保健福祉事務所
精神保健福祉相談	９月１日㈬・６日㈪・８日㈬・15日㈬／午後１時30分～４時	厚木保健福祉事務所
	９月22日㈬／午後１時30分～４時	海老名市役所
思春期相談	電話で申し込みを	厚木保健福祉事務所
女性の保健相談（予約制）	９月15日㈬／午後１時30分～３時50分	
歯ぐきの検診（電話予約制）	９月28日㈫／午後１時30分～　※対象＝20～39歳	
外国籍県民結核検診	毎週水曜日／午前９時～10時30分	
エイズ無料検査	毎週月曜日／午後１時30分～３時	