

「1日目」「がんは治る!?」 最新医療の現場から」
がんの罹患率は増加傾向にあり、いつかかってもおかしくない現状にあります。身近な病気がんについて、一緒に考えてみませんか。
▽日時 2月5日(水) 午後

保健師メモ

健康日本21シリーズ

禁煙の方法

「成功までには
数回失敗」が普通

たばこがおいしく感じるのは、ニコチンの作用です。たばこを吸うと、血液中のニコチン濃度が急激に上昇します。このピークの間にたばこがおいしいという感覚が生まれ、ニコチン濃度が下がるとまた吸いたくなる…。結果として喫煙者は1日に30回近く軽い禁断症状と回復を繰り返していることとなります。
禁煙は、習慣となったものを止めることなので、簡単ではありません。しかし、禁煙のメリット(目覚めが良くなる、ご飯がおいしい、部屋が汚れない、健康になるなど)を再確認して、さあトライしましょう。
○禁煙成功のポイント
①開始日を決めましょう。前後に会議や試験など、ストレス

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)

1時30分〜3時(受付1時〜)
▽講師 県立がんセンター・岡本直幸氏。
「2日目」「食品から生活習慣病を防ぐ」
今話題の栄養補助食品について考えてみましょう。
▽日時 2月13日(木) 午後1時30分〜3時(受付1時〜)
▽講師 聖徳大学生活文化学科・江指隆年氏。
※両日とも ▽対象 市民の方 ▽会場 保健相談センター ▽定員 各回先着100人。1日のみの参加可。
■ 1月15日(水)から電話で保健相談センターへ。

●EBINAへ入るすく〜る
5日間1コース

▽日時 2月7日・14日・21日・28日・3月7日の各金曜日
▼午前コース 10時〜正午、▼午後コース 1時30分〜4時。
受付は開始30分前から(時間厳守)してください。
②開始日を決めたら、買い置きのためこ・ライターなどを整理します。可能なら、吸う本数を徐々に減らしてみよう。このことで、禁断症状を軽くすることが出来ます。
③禁煙は、適切な支援を受けることで成功率が上がります。一人でこつこつやるより、家族や周りの人に禁煙言したり、禁煙コンテストなどに参加したりしてみよう。
④つらい禁断症状(生あくび、集中できない、イライラするなど)は、禁煙開始後1週間程度で収まります。ここを乗り越えると成功まであと一歩です。
⑤禁煙後1ヵ月までは「どうしても吸いたい」

守) ▽内容 1日目Ⅱ骨密度測定・骨の話・食事の基礎講座
2日目Ⅱ足圧測定・歯科衛生講座 3日目Ⅱ心の健康・歩き方講座 4日目Ⅱミニミニコンサート・リラックスマッサージ
5日目Ⅱレクリエーション
※各日とも体操・グループ討論などがあります ▽持ち物 動きやすい服装と靴室内用シューズ・タオル・歩数計(あれば)・飲み物(必要な方)健康手帳(ない方は当日発行します)・筆記用具 ▽対象 ▼午前コース 乳幼児と保護者(保育あり) ▼午後コース 40歳以上の方。各コースともできれば5日間参加できる方 ▽会場 保健相談センター ▽定員 各コース先着30人 ▽費用 骨密度検査料として1200円。
■ 1月15日(水)から電話で保健相談センターへ。申し込み時に希望コースをお伝えください。

●禁煙をやめてからの年数と肺がん死亡率(男性) (平均値990)

喫煙者	4.5
4年以下	2.0
4~10年	1.6
10年以上	1.4
非喫煙者	1.0

喫煙後年数

献血の日程

日 時	会 場
1月17日(金)・24日(金)・30日(休)、 2月13日(休) 午前10時〜午後4時	海老名中央公園
2月7日(金) 午前10時30分〜午後4時	マイカル海老名サティ
2月14日(金) 午前10時〜午後4時	海老名市役所
☆ご協力ありがとう(12月分) (株)マイカル海老名サティ118人、海老名中央公園244人	

乳幼児の健診と相談

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	14年10月 1 日～15日生まれ	2月4日(火) 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
	14年10月16日～31日生まれ	2月18日(火) 午後 1 時～ 1 時30分		
8 カ月児健康診査	満8カ月から10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	13年7月 1 日～15日生まれ	2月6日(木) 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
	13年7月16日～31日生まれ	2月20日(木) 午後 1 時～ 1 時30分		
2 歳児歯科健康診査	13年 1 月生まれ	2月21日(金) 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	11年7月 1 日～15日生まれ	2月5日(水) 午後 1 時～ 1 時30分	保健相談センター	//
	11年7月16日～31日生まれ	2月19日(水) 午後 1 時～ 1 時30分		
離乳食講習会	満5～6カ月児の保護者	2月7日(金) 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
母と子の心の相談	乳幼児と保護者	2月25日(火) (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カ月～1歳3カ月児と保護者	2月14日(金) 午前9時45分～10時	保健相談センター	予約制 ／ //
育児相談	乳幼児と保護者	2月5日(水) 午前9時45分～10時	保健相談センター	直接会場へ ／保健相談センター
		2月7日(金) 午前9時45分～10時	柏ヶ谷コミセン	
こども整形外科相談	18歳未満で心配のある方	2月27日(木) 午後 1 時～ 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)
障害児歯科相談	心身に障害を持つ6歳未満の幼児	2月6日(木) 午後 1 時～ 2 時	厚木保健福祉事務所	予約制／ //
こども専門相談	特に心配されている方	2月6日(木) 午後 1 時～ 2 時	厚木保健福祉事務所	予約制／ //

急患診療は医療センターへ

(さつき町41番地)

施設名		医師会急患診療所 (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	☆保険証・診察料を持参してください ☆耳鼻咽喉科・眼科は当番医療機関(主に市外)を紹介します(診療は休日昼間のみ) ☆左記時間外や、大けが・重症の場合は、テレホンサービス(☎232・0108または☎232・0119)か、市役所(☎231・2111)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
診療科目		内科・小児科	歯 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		
	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		

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)	2月4日(火)・18日(火)／午前9時〜午後4時	厚木保健福祉事務所
精神保健福祉相談	2月3日(月)・19日(水)・27日(木)／午後1時30分〜4時	
思春期相談	電話で申し込んでください	
老人性痴呆相談	2月5日(水) 午後1時30分〜4時	
歯ぐきの検診(電話予約制)	2月25日(火) 午後1時30分〜 ※対象：20〜39歳	
外国籍県民結核検診	毎週月曜日／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	

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 (1月10日現在)

検診科目 (対象)	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	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
2月3日(月) 保健相談センター	×	○	○	○	○	△	○	○	○	○

○…空きがあります △…お早めに申し込みを ×…満員です ―…設定なし

疾病別相談(女性の保健相談) ◎予約制

相談日・受付時間	会 場
2月27日(木)／午前9時30分〜11時	保健相談センター

健康相談 ◎成人の方が対象です

月 日・受付時間	会 場
2月19日(水)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。

市民歯科相談 ◎予約制

相談日・受付時間	2月13日(木)／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

市民医療相談 ◎予約制

相談日・受付時間	毎週水曜日・午後1時〜2時20分
会 場	保健相談センター
担当医	東海大学医学部教授・岡崎 勲先生 (専門=内科一般)

※相談日は、担当医の都合により変更になることがあります。

くすり電話相談

◎電話またはファクス(☎233・4494)で受け付けます。
服用のしかたなどお気軽に。

日 時	毎週水曜日／午後1時〜3時
担 当	市薬剤師会