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）

●女性の保健相談

思春期から更年期までの女性の健康にかかわる相談を実施します。時間予約制です。

▽日時　平成16年1月15日(木)午後1時30分～4時

▽会場　厚木保健福祉事務所別館1階保健相談室

▽相談医　北里大学病院産婦人科・今井愛先生。

申 問　厚木保健福祉事務所保健福祉課（☎224・1111内3223）へ。

●子育て公開講座

親の喫煙は、タバコの誤飲や副流煙など、周りにいる子どもたちや、おなかの胎児に発育上の悪影響や健康上の危険を及ぼしています。

市と県立子ども医療センターでは「子育てとタバコの害」について公開講座を開催します。

同センター新生児未熟児科の大山牧子先生が「子どもをタバコに近づけるな　胎児期から思春期まで」、母性内科の萩原聡子先生が「タバコをやめたいお父さんお母さんのために」をテーマに講演します。ふるってご参加ください。

▽日時　平成16年1月16日(金)午前10時～正午

▽会場　保健相談センター

▽定員　100人※予約制・1月7日(水)まで。

●大和斎場年末年始の日程

問 大和斎場（☎264・5566）

		12月31日	1月1日～3日	4日	5日	6日	7日
火葬炉	海老名・大和・座間・綾瀬市民の方	○	×	○	○	○	○
	上記以外の方	×	×	×	×	×	○
式場	通夜	×	×	○	○	○	○
	告別式	○	×	×	○	○	○

※○：使用可、×：使用不可

※予約などについては、通常通り24時間電話で対応します。

保健師メモ

増える「生活習慣病予備軍」の子どもたち

生活リズムを整える

糖尿病や高血圧症など「生活習慣病」は、不規則な食生活や脂肪分のとり過ぎ、運動不足、偏食など、生活習慣の乱れが原因となって引き起こされます。

生活習慣病というと、成人病ともいわれ中高年特有の症状と思われがちです。しかし、現代社会のストレスは子どもの生活までむしばみ「生活習慣病予備軍」として危ぶまれています。乳幼児期からバランスのとれた生活習慣を身につけましょう。

生活習慣病予防には、子どものころから生活リズムを整えることが大切です。しかし、保健相談センターの乳幼児健診における調査では、午後10時以降の就寝が46％という結果となっています。また、食事についても、夕食が午後8時～10時台の家庭が4・5％と生活時間の乱れが見受けられました。

●予防のポイントは……

①外で体を動かしましょう。これから、ますます寒くなり外に出るのがおっくうな季節ですが「子どもはかぜの子」です、1日1回は外遊びを…。陽の光を充分浴びる日光浴や冷たい外気による皮膚への適度な刺激は丈夫な身体作りの第一歩です。外で遊んだ適度な疲労は、快適な睡眠にもつながります。

②子どもが早く起きられない場合は、10分位ずつ早く起こすことから始めましょう。その際には陽の光を部屋いっぱい取り入れて…。もともと人間には、生きるために組み込まれた体内時計があり、食事や運動・睡眠など生活リズムをコントロールしています。体内時計は、朝起きて陽の光を感じることで動き出し、バランスのとれた生活習慣の時間を刻み始めます。

③毎日の食事やおやつの時間は不規則にならないようにしましょう。特に朝食はしっかりと…。家族で朝の食卓を囲むことは、1日のスタートを切る活力となります。お米やパンなどの主食をしっかり食べ、エネルギー補給することは、身体の芯から目覚めさせるほか、腸が活発に働き便秘の予防にもなります。

④家族全員で規則正しい生活を心がけましょう。早寝早起きを生活習慣に…。親の仕事などの関係でなかなか難しい家庭もあるかもしれませんが、家族みんなで良い生活リズムが身につくよう心がけ、健康で明るい家庭を目指しましょう。

◆保健相談センターでは、育児に関する相談を開催しています。お気軽にご利用ください。

■　献血の日程　■

日　時	会　場
1月13日(火) 午前10時～午後4時	海老名中央公園

☆ご協力ありがとう（11月分）

海老名中央公園96人、県産総研19人、自動車部品工業㈱37人、㈱海老名第一ビルディング32人、㈱パブコ44人、海老名郵便局11人

■　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）
9月生まれ	1月28日(水)　／　30日(金)

▷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

■　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　（12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
1月17日(土) 保健相談センター	×	○	○	×	○	×	○	○	○
2月2日(月) 〃	△	○	○	○	○	△	○	○	○

○…空きがあります　△…お早めに申し込みを　×…満員です　ー…設定なし

■　疾病別相談（高脂血症・高血圧症）　■ ◎予約制

相談日・受付時間	会　場
1月15日(木)／午前9時30分～11時	保健相談センター

■　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	15年9月1日～15日生まれ	1月6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
	15年9月16日～30日生まれ	1月20日(火)　午後1時～1時30分		
8カ月児健康診査	満8カ月から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	14年6月1日～15日生まれ	1月8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
	14年6月16日～30日生まれ	1月22日(木)　午後1時～1時30分		
2歳児歯科健康診査	13年12月生まれ	1月23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	12年6月1日～15日生まれ	1月7日(水)　午後1時～1時30分	保健相談センター	〃
	12年6月16日～30日生まれ	1月21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	1月9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	1月27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	今月の予定はありません		
すこやか育児サロン	乳幼児と保護者	1月7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
		1月9日(金)　午前9時45分～10時	上今泉コミセン	
こども整形外科相談	18歳未満で心配のある方	1月22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	1月8日(木)　午後1時30分～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	1月8日(木)　午後1時～2時	厚木保健福祉事務所	予約制／　〃

■　健康相談　■ ◎成人の方が対象です

月　日・受付時間	会　場
1月21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	1月8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	毎週火曜日・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（☎FAX233・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

■　休日・夜間の急患診療　■

内科・歯科：医療センターへ（さつき町41番地）
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
☆小児科については、専門医は常駐しておりませんが、海老名市急患診療所でも診療いたします
☆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・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）	1月6日(火)・20日(火)／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	1月21日(水)・22日(木)／午後1時30分～4時	厚木保健福祉事務所
	1月28日(水)／午後1時30分～4時	海老名市役所
思春期相談	電話で申し込んでください	厚木保健福祉事務所
老人性痴ほう相談	1月7日(水)／午後1時30分～4時	厚木保健福祉事務所
歯ぐきの検診（電話予約制）	1月27日(火)／午後1時30分～　※対象：20～39歳	厚木保健福祉事務所
外国籍県民結核検診	毎週水曜日／午前9時～10時30分	厚木保健福祉事務所
エイズ無料検査	毎週月曜日／午後1時30分～3時	厚木保健福祉事務所