

# 保健コーナー

特に記載のないものについて問い合わせ先

保健相談センター (☎235・7880)

## 健康づくり講演会 ～中年期における ストレスとその解消法～

複雑多様化している現代社会では、ストレスが健康に与える影響も大きく、生活習慣病発症のきっかけとなったり、心身の不調を引き起こすことも知られています。ストレスによっておこる身体の変化、その対処法を学んでみませんか。

▽日時 2月13日、20日の各水曜日 午後1時30分～3時(受付は1時)

▽会場 保健相談センター  
▽内容 1日目 ストレスで起こる心と身体の異常(講師Ⅱ医療法人弘徳会愛光病院院長・竹内知夫氏) 2日目 運動でリラクセス(講師Ⅱ健康レクリエーション研究所所長・山田征夫氏) ▽対象 40歳～65歳くらいの市民の方 ▽定員 先着50人

1月15日(火)から電話または直接保健相談センターへ。

## 思春期講座

10代の子どもを持つ保護者や関係者の方を対象に2日間1コースで開催します。1日のみの参加もできます。定員は両日とも先着50人です。

第1日 ▽日時 2月13日(水) 午前10時～正午 ▽会場 厚木合同庁舎本館 ▽内容 「10代の性の問題と対応」 ▽講師 加藤季子氏(産婦人科医師、性

と健康を考える女性専門家の会  
第2日 ▽日時 2月20日(水) 午後2時～4時 ▽会場 厚木合同庁舎別館 ▽内容 「母子関係と子どもの心の成長」 ▽講師 青木豊氏(精神科医師、相州メンタルクリニック)。  
申 1月15日(火)から電話で厚木保健福祉事務所保健福祉課(☎224・1111)内3224へ。

## 住まいと健康セミナー 「シックハウス症候群」

「シックハウス症候群」について正しい知識を知り、その被害に遭わないための方策を探ります。

▽日時 2月14日(木) 午後1時30分～4時 ▽会場 大和市保健福祉センターホール  
▽内容 ①基調講演「我が家のシックハウス体験から」(講師Ⅱシックハウス連絡会・宮島敬子氏) ②パネルディスカッション ※保育あり(要予約)。  
申 電話またはファクスで県衛生部生活衛生課(☎045・210・5171、☎045・210・8864)へ。

## EBINAへるすすくーる

5日間1コース  
▽日時 2月8日、15日、22日、3月1日、8日の各金曜日、午前10時～12時、午後1時～3時(受付は開

始30分前)から、時間厳守) ▽対象 午前コースⅡ20歳～39歳までの市民の方 午後コースⅡ40歳以上の市民の方(各コースともできれば5日間参加できる方。保育あり) ▽会場 保健相談センター  
▽内容 1日目 骨密度測定、骨の話、食事の基礎講座 2日目 体力測定、歯科衛生講座 3日目 メンタルヘルス、歩き方の話 4日目 ミニミニコンサート、リラクスマッサージ 5日目 足圧測定、レクリエーション ※各日とも体操、グループ討議などがあります

## 看護婦の資格を生かしてみませんか

県ナースセンターでは、看護婦・士などの資格をお持ちの方の就職相談や、医療施設などの看護職の求人相談を行っています。また、看護学校への進路相談にも応じています。ぜひご利用ください。

▽受付日 月曜～金曜の午前10時～午後4時  
申 県ナースセンター厚木支所(厚木市保健センター内、☎222・8592、☎224・8554)。

## 基本健康診査の受診はお早めに

市では、40歳以上の市民の方を対象に、市内医療機関等で「基本健康診査」を実施しています。例年3月は、受診の方が集中しています。混雑を避けるため、1月～2月中の受診をお願いします。

## 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(1月9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1日(金)・保健相談センター | △        | ○  | ○         | ○  | ○        | ○  | △          | ○  | ○           | ○  |

○…空きがあります △…お早めに申し込みを X…満員です -…設定なし

## ツベルクリン検査・BCG

◎誕生日により実施日を指定しています

| 検査業接種/判定・BCG接種(※必ず2日間ともご来場ください)   | 10月生まれ | 2月12日(火) / 14日(木) |
|---|--------|-------------------|
| ▷受付時間 午後1時20分～2時20分(時間厳守)<br>▷会場 保健相談センター<br>▷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<br>▷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<br>▷BCGは、判定結果陰性(発赤の大きさ0～9mm)と認められた方に接種します |        |                   |

## 献血の日程

| 日 時  | 会 場    |
|--|--------|
| 2月13日(木) 午前10時～午後4時  | 海老名市役所 |
| ☆ご協力ありがとうございます(12月分)<br>(株)富士ゼロックス海老名事業所231人、(株)マイカル海老名サティ122人 |        |

## 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   | 13年10月生まれ                         | 2月19日(火) 午後1時～2時                             | 保健相談センター            | 直接会場へ/保健相談センター           |
| 8カ月児健康診査   | 満8カ月～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 | 12年7月1日～15日生まれ<br>12年7月16日～31日生まれ | 2月7日(木) 午後1時～1時30分<br>2月21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           |
| 2歳児歯科健康診査  | 12年1月生まれ                          | 2月15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 | 10年7月1日～15日生まれ<br>10年7月16日～31日生まれ | 2月6日(木) 午後1時～1時30分<br>2月20日(木) 午後1時～1時30分    | 保健相談センター            | 〃                        |
| 離乳食講習会     | 満5～7カ月の保護者                        | 2月1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26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カ月の乳幼児と保護者              | 2月8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27日(木) 午前9時45分～10時<br>2月28日(木) 午前9時45分～10時 | 保健相談センター<br>柏ヶ谷コミセン | 直接会場へ/保健相談センター           |
| こども整形外科相談  | 18歳未満で心配のある方                      | 2月28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7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      |
|---------------------|----------|
| 2月20日(水)午前9時30分～11時 | 保健相談センター |
| 2月26日(火)午後2時～3時     | 柏ヶ谷コミセン  |

▷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中止になることもあります。

## 市民歯科相談

◎予約制

| 相談日・受付時間 | 2月14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            |

## くすり電話相談

◎電話またはFAX(☎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         |

## 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(☎231・1912) | 休日歯科診療室(☎231・1939)                             | ☆保険証・診察料を持参してください<br>☆耳鼻咽喉科・眼科は当番医療機関(主に市外)を紹介いたします(診療は休日昼間のみ)<br>☆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<br>☆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<br>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       |
|---------------|----------------------------------|-----------|
| 一般健康相談(有料)    | 毎週水曜日/午前9時～10時30分                | 厚木保健福祉事務所 |
| 栄養専門相談(電話予約制) | 2月5日(火)・19日(火)/午前9時30分～午後4時      |           |
| 精神保健福祉相談      | 2月4日(月)・20日(水)・28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6日(木) 午後1時30分～4時               |           |
| 歯ぐきの検診(電話予約制) | 2月26日(火) 午後1時～2時                 |           |
| 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                 |           |