

5月の日程

文化会館 ☎(232)3231

◎大ホール

Table with 5 columns: 日(曜), 内 容, 公 演 時 間, 入 場 方 法, 主 催 者. Includes concerts and performances.

◎小ホール

Table with 5 columns: 日(曜), 内 容, 公 演 時 間, 入 場 方 法, 主 催 者. Includes various musical and theatrical performances.

◎120サロン

Table with 5 columns: 日(曜), 内 容, 公 演 時 間, 入 場 方 法, 主 催 者. Includes piano recitals and other salon events.

市民ギャラリー ☎(235)0366

Table with 5 columns: 日(曜), 内 容, 時 間, 場 所, 主 催 者. Lists art exhibitions and gallery events.

※催し物の問い合わせは、直接主催者をお願いします。
※主催者の都合により、公演時間・入場方法等が変更(取り止め)になる場合もありますので、ご了承ください。

5月の休館日は、2・9・16・23・30日です

頑張ります健康管理のお手伝い

保健相談センター

中新田377番地 ☎235・7880
開館時間…午前8:30～午後5:00
休 館 日…土・日・祝日

相談・指導に市保健婦

4月7日は世界保健デー。健康を守るための世界的機構である、世界保健機関(WHO)が設立された日です。
近年、人々の健康への関心は高まっています。海老名市にも、健康増進を目的とした各種サービスを行っている施設があります。今回はその中から、保健相談センターの主な事業と、それを支えている保健婦の仕事をご紹介します。

保健相談センターでは、病気の予防や早期発見・早期治療を積極的に進めるため、健康診査、健康教育、予防接種などの保健サービスを行っています。この中でも特に大きな比重を占めるのが、乳幼児や壮年・高齢者の健康維持を対象にした



保健相談センターで家族の健康チェックを

乳幼児健診
では育児相談も

母子保健に関する事業には、初めて母親・父親になる方のための両親教室、乳幼児の健康診査、離乳食講習会などが、約200回開催されています。
年に約70回定期的に行われる乳幼児の健康診査では、医師が母子の健康状態を心身にわたって健診し、保健婦が個々の相談



保健婦の手で发育状態を記録

次に行う診察では、医師の方とパトナタッチ。しかし診察中、思わず手が止まってしまう赤ちゃんも多く、そんなときには、お母さんの笑顔を手にとりながら、赤ちゃんをなごませることも保健婦の仕事の一つです。
従事した保健婦の一人は、「少子化・核家族化が進み、赤ちゃんに健康について相談できる人が身近になくなったせいもあって、保健婦の件数も増え、内容もさまざま。お母さんの話をよく聞いて、赤ちゃんの健康やかな成長に役立つアドバイスをお心掛けています」と話していました。

壮年期からの健康増進を

同センターでは健康教育の一環として、壮年・高齢期の方々が日常生活で実践できる、健康維持のための体操や料理、応急手当法などについて、講演や実技指導を行っており、肥満防止のためのスリム教室、糖尿病教室、栄養教室などが、健康教室として開催されています。
その企画、運営にもセンターの保健婦が携わっています。健康教室の参加者からいただいたアンケートを見ると、壮年・高齢期の方々は食事や運動に関する学習意欲が高いことがよく分かります。学んだ内容を日常生活で継続していかれるかどうかを考えながら、毎回の企画を練っています」と、保健婦の一人は話します。



保健婦が企画運営する健康教室

健康教室の一つである「健康づくり講演会」は、この教室では、自宅で簡単にできる動作で膝の痛みを予防することや、和らげるような体操を覚えて実行してもらうことを目的としています。このほか、針灸マッサージ師による指導も行われました。「健康相談で接した方々の膝の痛みを自分で予防したい」という意見を参考に企画しました。このように、みなさんからアイデアをいただくことも多いんです」と、同教室の担当保健婦、かにモニターをお願いして、効果があったかを追跡調査したいと思っています」とも。

50種類の保健事業実施



問診を受ける守屋さん(左側)

2人の子どもの健康診査や予防接種で、よくセンターを利用しています。今回は下の子が4月児健診を受けました。いつも足元を履かせ、突っ張っているような感じがしたので相談しましたが、心配ないといわれ安心できました。また、上の子が2歳くらいになると、しゃべり始める時期が少し遅いかなと感じたときに、健康診査で保健婦さんから「ちびっ教室」を紹介されました。そこで3カ月ほど楽しく遊ばせながら、私も保健婦さんにも相談できると、子どもが成長を過ぎるころの教室なども増えるといいですね。出産準備のための両親教室も、休日も平日に半日だけ行うなど、働く方も参加しやすい形にしたいなと思います。

健康管理が習慣に

講師を務めている栄養士にも参加しました。そこで、栄養バランスのとれた献立などを教わり、家族の食生活に役立てています。
いろいろな教室に参加することで、健康管理が習慣づいたし、友達も増えました。今のセンターの教室では、参加者と保健婦さんが健康についてじっくり話し合える時間が短いような気がします。そうした時間を余分に設けてもらえるとありがたいです。

保健相談センターでは、このほかにも次のような事業を行っています。
●母子健康手帳
妊娠した方へ母子健康手帳を交付しています。少子化の影響で減少傾向がありますが、今年も年間1000件を超える交付を行っています。
交付は、同センターと市民課で行っています。センターでは健康のこと・育児のことなどで相談があれば、交付申請の際に外国籍の方のために、外国語版の手帳も用意しています。
●予防接種
赤ちゃん自身で免疫を作り、病気を予防するために、結核、ポリオ、麻疹などの予防接種を行っています。年間の接種人数は、延べ約2万人です。
●結核検診
結核は過去の病気と思われが

健康管理が習慣に

講師を務めている栄養士にも参加しました。そこで、栄養バランスのとれた献立などを教わり、家族の食生活に役立てています。
いろいろな教室に参加することで、健康管理が習慣づいたし、友達も増えました。今のセンターの教室では、参加者と保健婦さんが健康についてじっくり話し合える時間が短いような気がします。そうした時間を余分に設けてもらえるとありがたいです。

保健相談センターでは、このほかにも次のような事業を行っています。
●母子健康手帳
妊娠した方へ母子健康手帳を交付しています。少子化の影響で減少傾向がありますが、今年も年間1000件を超える交付を行っています。
交付は、同センターと市民課で行っています。センターでは健康のこと・育児のことなどで相談があれば、交付申請の際に外国籍の方のために、外国語版の手帳も用意しています。
●予防接種
赤ちゃん自身で免疫を作り、病気を予防するために、結核、ポリオ、麻疹などの予防接種を行っています。年間の接種人数は、延べ約2万人です。
●結核検診
結核は過去の病気と思われが

健康管理が習慣に

講師を務めている栄養士にも参加しました。そこで、栄養バランスのとれた献立などを教わり、家族の食生活に役立てています。
いろいろな教室に参加することで、健康管理が習慣づいたし、友達も増えました。今のセンターの教室では、参加者と保健婦さんが健康についてじっくり話し合える時間が短いような気がします。そうした時間を余分に設けてもらえるとありがたいです。

保健相談センターでは、このほかにも次のような事業を行っています。
●母子健康手帳
妊娠した方へ母子健康手帳を交付しています。少子化の影響で減少傾向がありますが、今年も年間1000件を超える交付を行っています。
交付は、同センターと市民課で行っています。センターでは健康のこと・育児のことなどで相談があれば、交付申請の際に外国籍の方のために、外国語版の手帳も用意しています。
●予防接種
赤ちゃん自身で免疫を作り、病気を予防するために、結核、ポリオ、麻疹などの予防接種を行っています。年間の接種人数は、延べ約2万人です。
●結核検診
結核は過去の病気と思われが

健康管理が習慣に

講師を務めている栄養士にも参加しました。そこで、栄養バランスのとれた献立などを教わり、家族の食生活に役立てています。
いろいろな教室に参加することで、健康管理が習慣づいたし、友達も増えました。今のセンターの教室では、参加者と保健婦さんが健康についてじっくり話し合える時間が短いような気がします。そうした時間を余分に設けてもらえるとありがたいです。

保健相談センターでは、このほかにも次のような事業を行っています。
●母子健康手帳
妊娠した方へ母子健康手帳を交付しています。少子化の影響で減少傾向がありますが、今年も年間1000件を超える交付を行っています。
交付は、同センターと市民課で行っています。センターでは健康のこと・育児のことなどで相談があれば、交付申請の際に外国籍の方のために、外国語版の手帳も用意しています。
●予防接種
赤ちゃん自身で免疫を作り、病気を予防するために、結核、ポリオ、麻疹などの予防接種を行っています。年間の接種人数は、延べ約2万人です。
●結核検診
結核は過去の病気と思われが

健康管理が習慣に

講師を務めている栄養士にも参加しました。そこで、栄養バランスのとれた献立などを教わり、家族の食生活に役立てています。
いろいろな教室に参加することで、健康管理が習慣づいたし、友達も増えました。今のセンターの教室では、参加者と保健婦さんが健康についてじっくり話し合える時間が短いような気がします。そうした時間を余分に設けてもらえるとありがたいです。

保健相談センターでは、このほかにも次のような事業を行っています。
●母子健康手帳
妊娠した方へ母子健康手帳を交付しています。少子化の影響で減少傾向がありますが、今年も年間1000件を超える交付を行っています。
交付は、同センターと市民課で行っています。センターでは健康のこと・育児のことなどで相談があれば、交付申請の際に外国籍の方のために、外国語版の手帳も用意しています。
●予防接種
赤ちゃん自身で免疫を作り、病気を予防するために、結核、ポリオ、麻疹などの予防接種を行っています。年間の接種人数は、延べ約2万人です。
●結核検診
結核は過去の病気と思われが

5月の相談あんない

Table with 3 columns: 相談名, 内容, 日時・場所. Lists various consultation services like general, law, tax, and medical.

Table with 3 columns: 相談名, 内容, 日時・場所. Lists various consultation services like general, law, tax, and medical.

※市役所2階の市民相談室では、電話(☎231・2111内390、☎233・4100直通)による相談も受け付けています。なお、法律・登記・税務相談は予約制で、相談日の1カ月前から予約できます。予約制でない各相談の受付締切時間は、終了時間の30分前です。

Table with 3 columns: 相談名, 内容, 日時・場所・問い合わせ. Lists various consultation services with contact information.

◎社会福祉協議会(上郷474-1)の相談

Table with 3 columns: 相談名, 内容, 日時・場所・問い合わせ. Lists social welfare consultation services.