

## 介護予防の

### 相談・体験会



岡高齢介護課 ☎(235)4950

市内在住の介護認定を受けていない65歳以上の方を対象にした、無料の相談と体験会です。

#### 「歯つらつ相談・元気アップ食事相談」

効果的な口腔ケアや口のマッサージ方法、栄養価の高いバランスの良い食事などについて、歯科衛生士・管理栄養士が相談に応じます。



#### 「ピナスポお試し体験会」

ストレッチとトレイニングマシンの体験をします。

▼日時 1月28日(木)9時15分～11時30分(1人40分程度)

▼会場 保健相談センター

▼申し込み 電話で高齢介護課へ。



▼日時 1月21日(木)13時30分～15時

▼会場 えびな市民活動センター・ピナスポ

▼定員 10人(初めての方優先、応募多数の場合は抽選)

▼持ち物 室内履き・飲み物・筆記用具・お持ちの方は健康手帳

▼申し込み 1月14日(木)までに、電話で高齢介護課へ。

## 市営住宅の入居者を募集

岡住宅公園課

☎(235)9606

5年間の期限付き入居で、入居には収入基準や親族同居などの申し込み要件があります。

詳細は、住宅公園課窓口で配布している入居のしおりをご覧ください。

▼募集住戸 ①国分北三丁目

住宅(国分北3・2・15)1戸

②パースモンガーデン(勝瀬2・6)2戸 ③ニューフロラ(中野1・21・30)1戸

▼入居時期 3月1日(火)予定

▼選考方法 書類審査後に公開抽選を実施し、当選者の実態調査後に決定

▼公開抽選日 1月29日(金)

▼しおり配布・受付期間 1月5日(火)～19日(火) ※(土)(日)(祝)を除く

▼受付場所 住宅公園課

## 「いじめ防止アイデア・トーク、標語」入賞者が決定

岡教育支援センター・えびりーぶ

☎(234)8764

市内小中学生を対象に募集した「いじめ防止アイデア・トーク、標語」の入賞者(敬称略)は次のとおりです。

これは、児童・生徒が自らいじめについて考えることにより、子どもたちが安心して生活できる環境を作っていくことを目指して実施したものです。最優秀作品は、市の教育行政の取り組みの中で活用していく予定です。

#### 「小学生アイデア・トークの部」

▼最優秀賞 小林彩珠(海老名6年)

▼優秀賞 大友煌晴(上星1年)、紺谷咲桜(有鹿2年)、小島托海(門沢橋3年)、野口歩美(上星4年)、齋藤琉生(社家6年)、山道創太(東柏ヶ谷6年)

#### 「中学生標語の部」

▼最優秀賞 真田柚花(海老名1年)

▼優秀賞 有賀笑花(有馬2年)、中溝紗希(柏ヶ谷2年)

# 特定健康診査・後期高齢者健康診査は受けましたか？

岡「特定健康診査」保険年金課 ☎(235)4594  
「後期高齢者健康診査」保険年金課 ☎(235)4595  
「特定保健指導」健康づくり課 ☎(235)7880

平成27年度の健康診査受診期限は、3月31日(木)までです。ご自身の健康管理のため、ぜひ受診してください。

平成27年4月1日時点の国民健康保険被保険者と6月1日時点の後期高齢者医療制度被保険者を対象に、健康診査に必要な書類一式を昨年5月中旬に送付しています。未受診のまま書類を紛失した方や、年度途中に加入した方で受診を希望する方は、保険年金課までご連絡ください。

また、健康診査の結果から、特定保健指導の対象となる方へ通知

案内をしています。これは、ご自身の健康状態を理解してもらい、生活習慣の改善をサポートするために実施しているものです。健診と併せて、ぜひご利用ください。

▼対象 《特定健診》40歳～74歳の海老名市国民健康保険の被保険者(今年度、人間ドック助成を利用する方を除く)

《後期高齢者健康診査》後期高齢者医療制度の被保険者

※今年度、すでにどちらかの健診を受けた方は受診できません。



## 特定保健指導とは

特定保健指導は、健診結果で生活習慣病の兆候などがみられる方を対象に、保健師や管理栄養士がメタボリックシンドロームの予防・改善に役立つアドバイスをしなが、各自が設定した目標に対して6カ月間の支援を行うもので、保健相談センターで実施しています。生活習慣改善のため、通知案内を受け取った方は、ぜひ特定保健指導をご利用ください。

## 特定保健指導参加者の声

自分の食生活を振り返ることができました。間食を減らし、野菜を多く食べるようにしています。(60代女性)

健康に対する自覚が増しました。(60代男性)

食事の説明などを写真で確認できたのが分かりやすいと思いました。(60代女性)

