

姉妹都市・白石へ 白石市市民視察の参加者を募集します

岡海老名市都市間交流協会(市民活動推進課内)
☎(235)4794



海老名市・白石市の姉妹都市提携20周年を記念し、宮城県白石市への市民視察を行います。市役所集合・解散で、海老名から視察先まではバスで移動する1泊2日の行程です。ぜひ、ご参加ください。

の場合。2人1室の場合は1人1万5000円)

▼参加条件 海老名市都市間交流協会個人会員であること。同協会には、市民視察申し込み時に入会可能です。市内会員2000円、市外会員3000円の年会費が別途必要です。

▼申し込み 1月5日(月)～16日(金)～(土)～(日)(祝)除く8時30分～17時15分)に、申込書に必要事項を記入し、海老名市都市間交流協会(市民活動推進課内)へ直接提出してください。申込書は、同協会窓口で配布するほか、ホームページからダウンロードできます。

▼視察日程 3月8日(日)～9日(月)(6時30分出發・19時到着予定)
▼視察内容 1日目 仙台方面および被災地視察 2日目 白石市内および世界遺産「富岡製糸場」視察
▼宿泊地 鎌先温泉
▼定員 160人(応募多数の場合はグループ抽選)
▼費用 1人1万3000円(1泊4食付き・3～5人1室)



▲白石市の「小十郎の郷」ではお土産を



▲被災地でガイドの説明を聞く



▲白石市のシンボル、白石城天守閣

年に1度のボディチェックを 健康診査を 受けましょう

【特定 健診】保険年金課(235)4594
【後期高齢者健診】保険年金課(235)4595
【特定保健指導】健康づくり課(235)7880

平成26年度の健康診査受診期限は、3月31日(火)までです。

健康診査に必要な書類一式は、平成26年4月1日時点の国民健康保険被保険者および、26年6月1日時点での後期高齢者医療制度被保険者の方を対象に送付しています。未受診で書類を紛失された方や、年度途中で加入され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、健康診査の結果により、対象となる方に特定保健指導の案内を行っています。これは、本人が健康状態を理解し、生活習慣改善のサポートを行うために実施しているものです。健診と合わせて、ぜひ活用ください。

▼対象 《特定健診》40歳～74歳の海老名市国民健康保険被保険者(ただし、今年度すでに人間ドック助成を申請した方を除く)
《後期高齢者健診》後期高齢者医療制度の被保険者



健康診査を受ける 4つのメリット

- 病気の予防ができるから安心
- 病気の予防ができれば医療費を減らせる
- 続けて受ければ、健康管理ができる
- 生活習慣を改善できる

特定保健指導とは・・・

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などを行い、各自が設定した目標に対して6カ月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。生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、ある日突然発症する恐ろしい病気です。兆候が見つかった方は、一日も早い生活の改善が必要です。健康づくり課では、健康診査の結果から対象者を抽出し、特定保健指導の通知・案内をしています。案内を受け取った方は、ぜひ特定保健指導をご活用ください。

特定保健指導参加者の声

(60代女性)
自分の食生活を振り返ることができ、改善することで自分が変わることがわかりました。間食を減らして、野菜を多く取るようにしています。次の健診結果が楽しみです。

(60代男性)
他の方の話を聞いて、自分も頑張ろうと思えるようになりました。

(50代女性)
簡単なストレッチを教えてもらいました。これなら私も続けられそうです。