

# 保健相談センターからの お知らせ

問健康づくり課 ☎(235)7880



## 脳を活性化し認知症を予防 脳トレ体験会

講話を聞くほか、軽い体操を行う全3回の介護予防教室です。脳(あたま)と体を使って、認知症予防につなげましょう。動きやすい服装でお越しください。

- ▼日時 2月17日(火)・3月3日(火)・17日(火)10時~11時30分(受け付けは9時30分から)
- ▼会場 保健相談センター
- ▼対象 市内在住の65歳以上の方(26年度脳イキキ教室に参加していない方を優先)
- ▼定員 先着35人(事前申込制)
- ▼講師 湘陽かしわ台病院リハビリテーション科理学療法士・野崎由加氏



- ▼持ち物 室内履き(スリッパ不可)
- ▼申し込み 2月2日(月)から、電話で健康づくり課へ。

## 栄養バランスを考える お弁当箱バイキング

季節の食材を使った料理を、自分のお弁当箱に詰めながら食事の



- 量とバランスを考えます。調理実習はありません。
- ▼日時 3月11日(水)9時30分~12時(受け付けは9時15分から)
  - ▼会場 保健相談センター
  - ▼対象 市内在住・在勤の方
  - ▼定員 先着30人(事前申込制)
  - ▼費用 500円
  - ▼持ち物 エプロン・三角巾(バングナ可)・弁当箱・布巾・手拭きタオル
  - ▼その他 1歳以上、若干名の託児あり。事前に予約をしてください。
  - ▼申し込み 2月2日(月)から、電話で健康づくり課へ。

## 3月31日(火)までに接種を!

次の予防接種接種期限は、ことしの3月31日(火)です。今年度対象となっている方は、4月以降は定期接種の対象外となりますので、期限内に接種をしてください。詳細は、健康づくり課へお問い合わせ、または市ホームページをご覧ください。



- 水痘(水ぼうそう)・特例措置対象者**
- ▼対象 3歳~5歳未満で、海老名市に住民登録をしているお子さん
  - ▼接種回数 1回
  - ▼費用 無料
  - ▼持ち物 母子健康手帳・㊦医療証・健康保険証
  - ▼その他 すでに水ぼうそう予防接種を受けている、または水ぼうそうにかかったことがあるお子さんは対象外。

【表1】対象年齢

| 年齢     | 生年月日              |
|--------|-------------------|
| 65歳    | 昭和24年4月2日~25年4月1日 |
| 70歳    | 昭和19年4月2日~20年4月1日 |
| 75歳    | 昭和14年4月2日~15年4月1日 |
| 80歳    | 昭和9年4月2日~10年4月1日  |
| 85歳    | 昭和4年4月2日~5年4月1日   |
| 90歳    | 大正13年4月2日~14年4月1日 |
| 95歳    | 大正8年4月2日~9年4月1日   |
| 100歳   | 大正3年4月2日~4年4月1日   |
| 101歳以上 | 大正3年4月1日以前        |

- 成人用肺炎球菌ワクチン(定期)**
- ▼対象 海老名市に住民登録をしている【表1】に該当する方、60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全・心臓・腎臓・呼吸器の疾患で身体障害者手帳1級を所持している方
  - ▼接種回数 1回
  - ▼費用 3000円(生活保護受給者および非課税世帯の方は費用免除)
  - ▼その他 すでに肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)を接種している方は対象外。

## がん検診無料受診券の活用を

乳がん・大腸がん検診を無料で受診できる受診券を、対象の方(【表2】【表3】参照)に送付しています。がんの早期発見・早期治療のため、積極的な検診受診をお願いします。

【表2】乳がん・大腸がん無料検診の対象年齢

| 年齢  | 生年月日              |
|-----|-------------------|
| 41歳 | 昭和48年4月2日~49年4月1日 |
| 46歳 | 昭和43年4月2日~44年4月1日 |
| 51歳 | 昭和38年4月2日~39年4月1日 |
| 56歳 | 昭和33年4月2日~34年4月1日 |
| 61歳 | 昭和28年4月2日~29年4月1日 |

【表3】平成22~24年度の無料クーポン券対象者のうち、その年度に市の乳がん検診を未受診の下記の方

| 検診名   | 生年月日              |
|-------|-------------------|
| 乳がん検診 | 昭和44年4月2日~47年4月1日 |
|       | 昭和39年4月2日~42年4月1日 |
|       | 昭和34年4月2日~37年4月1日 |
|       | 昭和29年4月2日~32年4月1日 |

- また、受診券の有効期限はことしの3月31日(火)です。期限内に受診するようにしてください。
- 【検診内容】**
- ◇乳がん 個別・集団、視触診併用マンモグラフィ
  - ◇大腸がん 個別・集団、便潜血反応検査(検便)
- 【受診方法】**
- ◇個別検診 個別検診を希望する方は、指定医療機関に直接申し込みを行い、各自で受診してください。指定医療機関は健康づくり課へ問い合わせ、または受診券に同封した案内、えびな健康だより、市ホームページをご覧ください。
- ◇集団検診 集団検診は、日程を追加し、左記のとおり開催します。受診には、事前に健康づくり課への申し込みが必要です。詳細は、健康づくり課へ問い合わせ、または市ホームページをご覧ください。
- ▼日程 3月9日(月)・13日(金)・24日(火)
- ▼会場 保健相談センター