

健康診査で年に1回のボディチェックを！

対象者	特定健診	40～74歳の、海老名市国民健康保険加入者（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



平成25年度の健康診査受診期間は、3月31日（月）までです。対象者には、受診に必要な書類一式を送付しています。書類をお持ちでない方で、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、特定健診の受診結果により、特定保健指導（下記参照）の案内をしています。これは、本人が健康状態を理解し、生活習慣を改善するサポートを行うためのものです。健診と合わせて、ぜひ活用してください。

☎【特定健診】保険年金課 ☎(2335)4594
 【後期高齢者健診】保険年金課 ☎(2335)4595
 【特定保健指導】健康づくり課 ☎(2335)7880

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の皆さん
 健康診査を受けましょう！



続けて受ければ、
健康管理ができる



病気の予防が
できるから安心

健康診査を
受ける
メリット

私の生活習慣も
変えられるかも！



病気の予防ができれば、
医療費も減らせる



保健師と管理栄養士の指導で、食事管理と運動の必要性を感じ、ジムでの運動を続けること、野菜を多く摂ることを心掛けてきました。その結果、体が締まり、高めだった血圧も正常になりました。「60代女性」

■特定保健指導参加者の声

■特定保健指導とは？
 健診結果に基づき、対象者に通知・案内をします。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行うなど、設定した目標に対して6カ月の支援を実施します。

なお、特定保健指導は、保健相談センターで毎月実施しています。

届いていますか？ 学校指定通知書

ことし4月に小中学校へ入学する対象者へ、昨年12月中旬に学校指定通知書を発送しました。保護者説明会を下表のとおり行います。欠席の場合は、必ず直接指定の学校へ連絡してください。また、住所変更や、国立・私立小中学校へ入学が決定した方など、指定通知書の内容に変更のある方は、学校教育課までご連絡ください。



【小学校】

学校名	開催日	受付開始	説明開始	受付場所	電話番号
海老名小学校	1月31日(金)	9時40分	10時	体育館	231・2019
柏ヶ谷小学校	1月23日(木)	9時45分	10時	図書室	231・1630
有鹿小学校	1月16日(木)	9時40分	10時	体育館	231・2159
有馬小学校	1月24日(金)	9時30分	10時	図書室	238・2010
大谷小学校	1月30日(木)	9時45分	10時	図書室前廊下	231・7370
上星小学校	1月24日(金)	9時40分	10時	図書室前廊下	232・3755
中新田小学校	1月23日(木)	9時10分	9時30分	体育館	231・1452
門沢橋小学校	1月29日(水)	13時40分	14時	体育館	238・0810
東柏ヶ谷小学校	1月28日(火)	9時	9時30分	ランチルーム前廊下	232・3716
社家小学校	1月31日(金)	9時45分	10時	体育館	238・1453
杉久保小学校	2月6日(木)	9時45分	10時	体育館	238・4508
今泉小学校	1月24日(金)	9時30分	9時50分	生活科室	232・2295
杉本小学校	1月22日(水)	13時40分	14時	体育館	233・6451

【中学校】

学校名	開催日	受付開始	説明開始	受付場所	電話番号
海老名中学校	1月21日(火)	13時40分	14時	体育館	231・3410
有馬中学校	1月23日(木)	13時40分	14時	体育館	238・3365
海西中学校	1月17日(金)	14時15分	14時30分	交流館1階ロビー	232・8103
柏ヶ谷中学校	1月21日(火)	13時30分	14時	体育館	233・0917
大谷中学校	1月22日(水)	13時45分	14時	体育館	233・3233
今泉中学校	1月17日(金)	13時40分	14時	体育館	233・6341