

保健相談センター

からの お知らせ

健康づくり課 ☎(235)7880



脳イキイキ教室

脳を活性化し認知症予防



認知症の基礎知識を学び、認知症の予防や改善のために使われているパズルの体験、軽い体操などを行う教室です。

▼申し込み 11月4日(火)から、電話で健康づくり課へ。

- ▼日時 12月1日～3月9日の毎週(月)13時30分～15時30分(13時から受け付け)
- ▼会場 総合福祉会館
- ▼対象 市内在住の65歳以上の方
- ▼定員 先着35人(事前申込制)
- ▼費用 無料



キッズ・クッキング



講話と調理実習を行います。

- ▼日時 12月6日(土)10時～12時30分(9時45分から受け付け)
- ▼会場 保健相談センター
- ▼対象 5歳～就学前の幼児とその保護者
- ▼定員 先着16組(事前申込制)
- ▼費用 1組500円
- ▼持ち物 エプロン・三角巾(バングナ可)・布巾・タオル
- ▼申し込み 11月4日(火)から、電話で健康づくり課へ。
- ▼その他 食生活改善推進団体えびな会主催。1歳以上の託児あり(要予約・若干名)。

元気アップ食事教室



旬の野菜を使った冬の食事を作り、試食します。

- ▼日時 12月9日(火)9時30分～12時(9時15分から受け付け)
- ▼会場 保健相談センター
- ▼対象 市内在住の65歳以上の方
- ▼定員 先着20人(事前申込制)
- ▼費用 無料
- ▼持ち物 エプロン・三角巾(バングナ可)・布巾・タオル・健康手帳(お持ちの方)
- ▼申し込み 11月4日(火)から、電話で健康づくり課へ。

第9回JMAえびな健康まつり



- ▼日時 11月16日(日)10時～14時30分
- ▼会場 海老名メディカルプラザ
- ▼内容 身体・体力測定コーナー、一時救命処置コーナー、キッズコーナーなど

- ▼その他 講演会も予定しています。詳細は、JMAえびな健康まつり実行委員会 ☎292・0222へ。

がん検診無料受診券の活用を



胃がん・肺がん検診を無料で受診できる受診券を、対象の方(下表)に送付しています。がんの早期発見・早期治療のため、がん検診を積極的に受診してください。

なお、受診券の有効期限は平成27年3月31日となっています。期限内に受診してください。

個別健診実施医療機関および集団がん検診の日程については、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、えびな健康日より、市ホームページをご覧ください。



胃がん・肺がん無料検診の対象年齢

年齢	40歳
生年月日	昭和49(1974)年4月1日～ 昭和50(1975)年3月31日

検診内容

胃がん検診	<ul style="list-style-type: none"> ●個別(内視鏡またはバリウム検査) ●集団(バリウム検査)
肺がん検診	個別(胸部X線)・集団(CT検査) ※個別検診時に喀痰検診も受診する場合は、喀痰検診分600円が自己負担となります。

献血にご協力ください

- ▼日時 11月11日(火)10時～12時13時～16時
- ▼会場 市役所南側玄関前



の付いているものは、「えびな健康マイレージ2014」対象事業です。事業に参加し、ポイントを貯めると賞品が当たる抽選に応募することができます。参加時は、健康マイレージポイントカード(お持ちの方)を持参してください。詳細は、健康づくり課へお問い合わせを。

防災行政無線などを生かした緊急情報伝達試験

健康づくり課 ☎(235)4790

地震などの災害時に、全国瞬時警報システム「J-ALERT(ジェイ・アラート)」で国から送信される緊急情報を皆さんに確実に伝えるため、市内140カ所に設置している防災行政無線を使って、情報伝達試験を行います。

夕方の定時試験放送と同じくらいの音量で、下記の内容を一斉に放送します。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

日時

11月28日(金)11時ごろ

放送内容

- 上りチャイム
- 「これは、テストです」×3回
- 「こちらは、ぼうさいえびなです」
- 下りチャイム

J-ALERT(ジェイ・アラート)

地震・津波や武力攻撃などの災害時に国から送られる緊急情報を人工衛星などを活用して瞬時に情報伝達するシステムのこと。