

保健相談センターからの お知らせ

問健康づくり課 ☎(235)7880



ポイントためて健康と賞品ゲット えびな健康マイレージ2014にご参加を

えびな健康マイレージ2014は、検(健)診の受診や日々の健康活動、健康関連のイベント参加などでポイントをとめながら、みんなで健康になることを目指し、取り組んでいるものです。

健康マイレージに参加した方には参加賞を進呈するほか、30ポイントをとめると、折りたたみ自転車や電動歯ブラシなどの賞品が当たる抽選に応募することができます。抽選は、平成27年2月の予定です。応募の受け付け期限は、平成27年1月31日(土)です。

〈10ポイント〉検(健)診を受けて記入する

健康マイレージポイントカード		健康の取り組み																			
がん検診・特定検診等 (40歳以上必須項目)		1日7000歩以上																			
がん検診	日付 年 月 日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
特定検診等	日付 年 月 日	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30										

〈1ポイント〉健康に関する自主的な取り組みを達成した日付を記入する



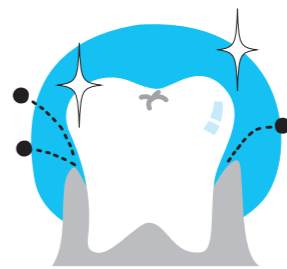
〈5ポイント〉対象のイベントに参加し、会場で配布するシールを貼る

ダウンロードも可能です。1人何口でも応募できますので、すでに応募した方もぜひご応募ください。

フッ素でブクブクむし歯予防教室

歯科医師と歯科衛生士の指導のもと、実際に汚れを色付けして歯みがきやブクブクうがいなどを行います。楽しく、むし歯予防の実践トレーニングをしましょう。

その保護者
▼定員 先着15組
▼申し込み 12月15日(月)から、直接または電話で健康づくり課へ。



ヘルシークッキング

〜すず味でおうちメニューとは〜



より良い食生活にするためのちょっとしたコツを、講話と調理実習を通して学びます。

▼日時 平成27年1月27日(火) 9時30分〜12時30分(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(バンドナ可)・布巾・手ふきタオル・筆記用具
▼その他 1歳以上、若干名の託児あり。要予約。
▼申し込み 12月15日(月)から、直接または電話で健康づくり課へ。

医療関係者は届出票の提出を

医師法などに基づき、次の対象者は12月31日(水)現在の状況の届出が必要で、

▼対象 ①医師・歯科医師・薬剤師・保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士で、現在市内で医療関係職に従事している方
②医師・歯科医師・薬剤師の有資格者で、現在医療関係職に従事し

ていないが市内在住の方

▼提出方法 厚木保健福祉事務所企画調整課で配布している届出用紙に必要事項を記入し、直接または郵送で〒243-0004厚木市水引2-3-1厚木保健福祉事務所企画調整課へ。平成27年1月15日(木)必着。
▼その他 詳細は、厚木保健福祉事務所企画調整課(☎2224・1111)へお問い合わせください。

相談員になりませんか

〜つながっていますあなたとわたし〜

一人一人のいのちを大切に思いながら相談者の悩みや訴えを聴くボランティアを始めてみませんか。相談員になるには、事前に研修への参加が必要です。

▼対象 23歳〜65歳(平成27年3月31日現在)
▼定員 40人
▼研修内容 講義・グループ体験学習・電話インターン研修

▼応募方法 社会福祉法人 横浜いのちの電話事務局 〒240-8691 横浜市保土ヶ谷郵便局私書箱32号へ、92円切手を同封し、「募集要項」を請求、ご確認くださいます。同事務局ホームページからも閲覧できます。
▼その他 詳細は、横浜いのちの電話事務局(☎045-333-6163)へお問い合わせください。

リサイクルプラザ情報

問同プラザ ☎(237)3196・休館

①【移動教室/福ネコの置物】

▶日時 平成27年1月14日(水)10時〜12時30分

▶会場 国分コミセン

▶持ち物 不要になった布(25cm×30cm)・裁縫道具・ピンセット・黒い糸・白い糸



②【自転車修理教室】

▶日時 平成27年1月15日(木)9時30分〜12時

▶会場 リサイクルプラザ

▶内容 パンク・ブレーキの不具合程度の修理

③【らくらく工房/ネクタイからポシェット】

▶日時 平成27年1月24日(土)9時30分〜12時

▶会場 リサイクルプラザ

▶持ち物 ネクタイ(ポリエステル)1本・平ゴム(幅0.5cm〜0.6cm)・中袋用布(50cm×40cm)・接着芯(50cm×40cm)・裁縫道具・物差し・はさみ。以下の場合には上記に加えて用意してください。〈ショルダー付きを作る〉はさみ金具付き肩ひも(108cm)、〈カバンを作る〉ネクタイをもう1本。



※①②③共通事項

▶定員 20組(応募多数の場合は抽選)

▶申し込み 往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を記入し、〒243-0418 大谷南5-7-35 リサイクルプラザ「〇〇〇」係へ。12月25日(木)消印有効。

【再生家具抽選販売】

▶日時 平成27年1月10日(土)〜17日(土)9時30分〜17時(日)は11時まで

▶その他 応募者多数の場合は、18日(日)10時に抽選を行います。