

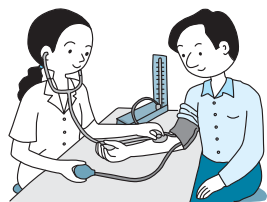


保健相談センターだより

申 問 保健相談センター
(☎235-7880)

成人の検診、乳幼児の健診と相談、予防接種等の日程は保存版「平成20年度えびな健康だより(カラー印刷の冊子)」に記載されています。

特定健康診査・特定保健指導を受けましょう!



特定健康診査は受けましたか?
実施期間は 平成20年11月末までです!
対象となる方は国民健康保険に加入されている方のうち40歳から74歳の方です。
まだ、受けられていない方はお早め!



自分にやさしいウォーキングワンポイントアドバイス

秋は運動に適した時期です。ウォーキングを日常的に行っている方も多いかと思いますが、自然の空気を吸いながら歩くのはとても気持ちがいいですね。
ウォーキングは有酸素運動ですので、脂肪を効果的に燃焼するためには20分以上の連続した運動を行う必要があります。例えば、信号待ちの時間も足踏みをすると脂肪燃焼に有効です。



申込制 「楽しくウォーキング」を実施します。日 時 11月27日(木) 受付時間 9時~9時30分です。

“食”から考える健康教室参加者募集

おいしく楽しくクッキング

~健康づくりの主役は食事から~

日程	会場	内容	定員・費用
12月13日 10時~13時	保健相談センター	骨粗しょう症予防の食事	定員: 20人 費用: 500円 持ち物: エプロン
1月14日 10時~13時	杉久保コミセン	肥満予防の食事	三角布 筆記用具 託児あり要予約

親子でとんとんクッキング

~親子で楽しく調理実習してみませんか~

日程	会場	内容	定員・費用
12月6日 10時~13時	保健相談センター	5歳~小学6年生の児童と保護者	定員: 16組 費用: 親子で500円 持ち物: エプロン 三角布 託児あり要予約

お弁当づくり講座

~幼稚園などに持っていくお弁当から健康づくりを考えてみませんか~

日程	会場	内容	定員・費用
12月8日 10時~13時	保健相談センター	健康的なお弁当について調理実習	定員: 24人 費用: 500円 持ち物: エプロン 三角布 託児あり要予約

※申込受付 11月17日頃から ▷主催 食生活改善推進団体えびな会

元気に育てこどものおやつ教室

~こどものおやつを通して健康づくりを考えてみましょう~

日程	会場	内容	定員・ほか
12月12日 10時~12時	保健相談センター	幼児食の役割 おやつ 簡単なおやつ調理実習	定員: 24人 持ち物: エプロン 三角布 託児あり要予約

※申込受付 11月17日頃から ▷主催 保健相談センター

平成19年度

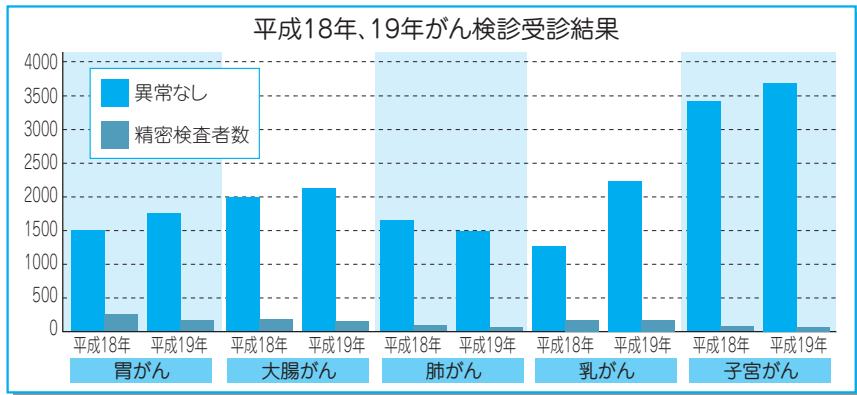
海老名市がん検診受診結果

がん検診を受けていますか。自分は大丈夫と思っていても、もしかしたらがんの魔の手があなたに忍び寄っているかも知れません。海老名市では、胃、大腸、肺がんの検診は40歳以上から、乳がんは30歳以上、子宮がんは20歳以上(20歳代は偶数歳)から受診出来ます。

詳しい日程は「えびな健康だより」をご覧ください。
ぜひ、この機会に受診しましょう。

科目	胃がん		大腸がん		肺がん		乳がん		子宮がん		
	集団	施設	集団	施設	X線	喀痰	集団	施設	集団	施設	
受診者数	1,865		2,245		1,344	195	1,565	826	1,473	2,311	
要精検者数	175		161		77		191		27		
要精検率	9.4%		7.2%		5.0%		8.0%		0.7%		
要精検者結果	がん	2	1.1%	5	3.1%	1	1.3%	4	2.1%	2	7.4%
	その他	94	53.7%	68	42.2%	23	29.9%	98	51.3%	13	48.1%
	【疾病】	ポリープ 胃潰瘍 胃炎等		ポリープ 炎症 大腸憩室等		気管支拡張症 陳旧性炎症 術後変化等		乳腺症 乳腺線維腺腫 のう腫等		ディスプレイシア 子宮出血等	

※要精密検査者結果は把握してあるもののみ計上。



たのしく健康体操・ウォーキング (健康えびな普及員会)

「ヨガ」でやさしくリフレッシュ

日程	会場	時間
11月26日 日	上今泉コミセン	10時~12時 (受付9時45分~)

▷内容 ヨガ、ゴムバンドを使用した海老名のびのび体操他
▷定員 先着30名
▷持ち物 健康手帳、室内履き、バスタオル、飲み物、ゴムバンド



真向法体操教室 (初心者講座) ~股関節でアンチエイジング~

日程	会場	時間
12月 9日 日	中新田コミセン	10時~12時 (受付9時45分~)

▷内容 関節をやわらかくする運動、海老名のびのび体操他
▷定員 先着30名
▷持ち物 健康手帳、室内履き、タオル、飲み物、ゴムバンド



門沢橋、本郷ウォーキング ~自然を見て歩きましょう~

日程	集合・解散場所	集合・解散時間
12月 2日 日 ※雨天中止	門沢橋駅前	9時集合(時間厳守) 12時解散予定

▷コース 門沢橋の渋谷神社や本郷コミセン方面の自然を見て歩く
▷定員 先着30名
▷持ち物 飲み物、雨具、タオル、帽子、歩きやすい服装、靴
▷参加費 30円(傷害保険料)



※健康体操、ウォーキングとも予約制です

健康えびな普及員会に入りませんか?

健康えびな普及員会では、市民の健康づくりのための健康教室、のびのび体操などを行っています。皆さんも一緒に活動してみませんか?
健康えびな普及員会の募集は、来年1月ごろから始まります。興味のある方は保健相談センター(☎235-7880)へご連絡ください。

平成20年度母子保健強調月間です。10月1日~11月30日