



「えびな健康マイレージ2015」ポイント対象

# 特定健診・特定保健指導・後期高齢者健診を受けましょう

6月から健康診査を開始します。対象者には5月中旬に必要な書類を郵送していますので、各自で医療機関にお申し込みください。

**問合せ** 【特定健診】保険年金課 ☎(235)4594  
【特定保健指導】健康づくり課 ☎(235)7880  
【後期高齢者健診】保険年金課 ☎(235)4595

## 年に一度のボディーチェック!

ステップ1

### 特定健診

【検査項目】身体測定(身長・体重・腹囲など)、血圧、血液検査、胸部X線、心電図など

- ▶受診期間 6月1日(月)～平成28年3月31日(木)
- ▶対象 40歳～74歳の海老名市国民健康保険被保険者
- ▶費用 2,000円(70歳以上の方は無料。市民税非課税世帯は申請により無料)

病気の早期発見・早期治療を目的とした健診です。生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームに関する判定を行います。特定健診で生活習慣病の芽を摘みましょう。



## 生活習慣病予防のために!

ステップ2

### 特定保健指導

- ▶対象 特定健診の結果、メタボリックシンドロームに該当および予備群と判定された方
- ▶費用 無料

健診結果に基づいて対象者に通知・案内を行います。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い、設定した目標に対して約6カ月の支援を行います。保健指導は、保健相談センターで毎月実施しています。



## 病気の早期発見・予防のために! 後期高齢者健診

- ▶対象 後期高齢者医療制度被保険者
- ▶費用 無料

受診期間・検査項目は特定健診と同じです。継続的な健康管理のため、受診をお勧めします。年度の途中で後期高齢者医療制度に移行する方には受診券を送付しますので、保険年金課までご連絡ください。



# 介護予防教室・相談のご案内

問 高齢介護課 ☎(235)4950

まるごと! 介護予防教室



転びやすくなった、物忘れが増えたなど、生活機能の低下が気になる方を対象にした教室です。運動・認知症・栄養など介護予防全般について学びます。動きやすい服装でお越しください。

- ▼日時 6月24日～11月4日の毎週(水)10時～12時(受け付けは9時30分から) ※祝日、8月を除く
- ▼会場 総合福祉会館
- ▼対象 市内在住の介護認定を受けていないおおよそ75歳以上の方
- ▼定員 25人(初めての方優先・応募多数の場合は抽選)



- ▼費用 無料
- ▼持ち物 飲み物・筆記用具・健康手帳(お持ちの方)
- ▼申し込み 電話で高齢介護課へ。6月15日(月)締め切り。
- ▼その他 会場まで送迎を希望する場合はご相談ください。

元氣アップ 食事教室



栄養バランスのとれた食事などを、調理実習・試食を行いながら学びます。

- ▼日時 6月9日(火)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 市内在住の65歳以上の方
- ▼定員 20人(初めての方優先・応募多数の場合は抽選)
- ▼費用 無料
- ▼持ち物 エプロン・三角巾(バングナ可)・布巾・手拭きタオル・健康手帳(お持ちの方)
- ▼申し込み 電話で高齢介護課へ。6月5日(金)締め切り。



歯つらつ相談・元氣アップ食事相談



口が渇く、むせやすい、歯が気になる、食事がおいしくない、食事が減ったなどの心配事はありませんか。歯科衛生士・管理栄養士が相談に応じます。

- ▼日時 6月25日(木)9時15分～11時30分(1人40分程度)
- ▼会場 保健相談センター
- ▼対象 市内在住の65歳以上の方
- ▼申し込み 電話で高齢介護課へ。



の付いているものは、「えびな健康マイレージ2015」の対象事業です。健康マイレージポイントカードをお持ちの方は参加時に持参してください。