

40歳～74歳の国民健康保険加入者の皆さんへ 特定健診を受けましたか？

☎健康づくり課 (235)7880 保険年金課 (235)4594

特定健診で年に1回のボディチェックを!!

海老名市の「特定健診（平成23年度国保）」
受診率は **29.1%** で、3.4人に1人です。



病気の予防ができるから安心



病気の予防ができれば、医療費も減らせる



特定健診を受けるメリット

続けて受ければ、健康管理ができる



保健指導を受ければ、生活習慣も変えられるかも!



特定保健指導参加者の声

保健師の指導のもと、「野菜を多く取る」「1日60分のウォーキング」の目標を立て、6カ月後には腹囲が5センチ減。1年後の健診では、血圧が正常値になりました。ズボンもすっきりはけるようになり、大変喜んでます。



40歳～74歳の国民健康保険加入者を対象とした、今年度の特定健診受診期間は、3月末までです。まだ受診されていない方は、ぜひ受診をおすすめします。
また、受診後の結果により、特定保健指導の案内をします。これは、本人が健康状態を理解し、生活習慣を改善するためのサポートを行うものです。

《特定保健指導とは…》健診結果に基づいて、対象者に通知・案内します。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カ月間の支援をします。保健指導は保健相談センターで毎月実施しています。ぜひご参加ください。

ご参加ください!! 高齢者生きがい教室

①【水墨画入門教室・全5回】

墨の濃淡で静物や風景を表現する、初心者向けの教室です。
▼日時 1月18日～2月15日の毎週(金)10時～12時
▼講師 榎谷延久(竹翠)氏
▼費用 500円(画仙紙代など)
▼持ち物 書道用具セット・白い平皿3枚(5センチのもの)・筆洗い(空き瓶など)

③【パソコン教室(初心者対象)】

基本操作や文字入力(Word)、グラフ作成(Excel)などを体験します。
▼日時 Aコース 2月4日(月)・5日(火)、Bコース 2月6日(水)・7日(木)(いずれか1コースを選択)、10時～15時
▼費用 無料
▼持ち物 筆記用具・弁当

☎高齢介護課 (235)4950
市シルバー人材センター ☎(237)3001

②【太極拳入門教室・全6回】

ゆったりした動作でバランス感覚を回復、健康維持につなげる初心者向けの教室です。運動しやすい服装で参加してください。
▼日時 1月23日～3月6日の毎週(水)(ただし、2月6日は除く) 10時～11時30分
▼講師 公認太極拳A級指導員・前田栄子氏
▼費用 無料
▼持ち物 体育館履き・タオル・飲み物



イメージ

【①②③共通事項】

- ▶対象 市内在住の60歳以上の方で、全日程参加できる方
- ▶定員 20人
- ▶会場 高齢者生きがい会館
- ▶申し込み はがきに、住所・氏名・年齢・連絡先・希望教室名(③はコースを選択)を記入し、〒243-0410杉久保北2-3-4 高齢者生きがい会館「〇〇教室」係へ。①②は1月10日(休)必着、③は1月15日(火)必着。

生ごみ処理機で ごみの減量にご協力を!

市では、平成33年度までにごみの30%削減を目指しており、皆さんの協力により、昨年度は約20%削減しました。さらなるごみの減量のため、生ごみ処理機の補助制度をご活用ください。定期展示会で、ご家庭にあった生ごみ処理機を探してみませんか?

▼日時 1月15日(火)～19日(土)9時～16時30分(土は12時まで)
▼会場 市役所1階エントランスホール



展示の様子