

健診を受けましょう

- 特定健診・特定保健指導 国保医療課 ☎(235)4594
- 後期高齢者健診 国保医療課 ☎(235)4595
- 若い世代の健康診断 健康推進課 ☎(235)7880

自身の健康管理のため、今年度未受診の方は期限までに受診しましょう。特定健診と後期高齢者健診の対象者には、令和元年5月中旬に書類を郵送しています。

特定健診

● 3月31日(火)まで 受診日
 時点で40歳～74歳の国民健康保険の加入者(今年度人間ドック助成を利用した方を除く) ①身体計測・血液検査・尿検査・胸部X線・心電図など
 ②2000円(70歳以上の方は無料。市県民税非課税世帯は事前申請により無料)



後期高齢者健診

● 3月31日(火)まで 受診日
 時点で後期高齢者医療保険の加入者 ①身体計測・血液検査・尿検査・胸部X線・心電図など ②無料

特定保健指導の活用

特定健診の結果で生活習慣病の兆候がみられる方に、特定保健指導を案内しています。保健師や管理栄養士が生活習慣改善に向けたサポートを3カ月間無料で行います。健診と合わせて活用してください。

若い世代の健康診断

● 2月29日(土)まで 市内
 在住で、令和2年3月31日時点で18歳～39歳の方 ①身体計測・血液検査・尿検査など ②1500円(生活保護受給者は受給者証の提示、市県民税非課税世帯は事前申請により無料)

健康づくりへの取り組みに 各種教室のご案内

健康がいちばん教室

「糖尿病について」(全2回)

糖尿病の基礎知識と予防のポイントを学びます。



- ①1月21日(火)
 - ②30日(木) ③13時30分～15時30分 ④市役所702会議室 ⑤市役所705会議室
- 市内在住の20歳以上で、全2回参加できる方 ①先着20人 ②田中栄太郎氏(海老名西口糖尿病クリニック院長) ③血糖値を抑える食べ方など糖尿病とお口の健康について ④保健師 ⑤管理栄養士 ⑥無料 ⑦1月7日(火)から、直接または電話で健康推進課へ

未病講座

「歩き方教室」

歩行を計測して健康状態を確認します。合間に昼食休憩をはさみます。

- ①1月27日(月) 11時15分～13時 市役所702会議室
- 市内在住の方 ①先着40人 ②無料 ③昼食(希望者は700円で弁当注文可) ④1月6日(月)から、直接または電話で健康推進課へ

「これならできる」シリーズ

食事編「食べているつもりでも実は野菜不足？」

食事のバランス、不足しがちな野菜を取る方法などを学びます。試食あり。



運動編「5歳は若返る!」

運動習慣始めませんか?」(全4回)

ストレッチや筋力強化などを実践で学びます。

- ②月14日・28日(金)、3月13日・27日(金) ③9時30分～11時30分 ④えびな市民活動センター
- ⑤市内在住の75歳未満の方 ⑥先着30人

これならできる! シリーズ共通事項

● ①1月6日(月)から、直接または電話で健康推進課へ。食事編は24日(金)、運動編は31日(金)締め切り

子どもの予防接種

● 子どもの育成課 ☎(235)7885

3月31日(火)までに接種履歴の確認

予防接種はすべて無料で接種できますが、年度が変わると対象から外れて有料になるものがあります。母子手帳で接種履歴を確認しましょう。詳細は、ごども育成課へお問い合わせ、または「えびな健康だより」を閲覧ください。

麻しん・風しん(MR)混合ワクチン

ワクチンの効果を上げるため、2回接種が必要です。

- ①1期 1歳以上2歳未満、②期 平成25年4月2日～26年4月1日生まれ

二種混合ワクチン

(ジフテリア・破傷風)

乳幼児期の三種混合でできた免疫の効果を高めるために、1回接種します。

● 小学校6年生(該当学年で受けられない場合は11歳以上13歳未満でも可)

日本脳炎ワクチン

合計4回接種します。

- ①1期 3歳以上7歳6カ月未満(3歳で2回、4歳で1回接種)、②2期 小学校4年生(1回接種/該当学年で受けられない場合は9歳以上13歳未満でも可)



海老名市予防接種モバイルサービス

「えび〜にゃのちっくんナビ」

予防接種スケジュール作成のほか、医療機関の検索などができる便利なサイトです。



日本脳炎予防接種

平成19年4月1日までに生まれた20歳未満の方は「特別対象者」です。予防接種を受けていない方は、4回分を無料で接種できます。

● 平成19年4月2日～21年10月1日生まれの方も特別対象者となる場合があります。詳細は「ごども育成課」へ。

子宮頸がん予防ワクチン

指定医療機関で合計3回接種できます。平成15年4月2日～19年4月1日生まれの子供 ①無料 ②現在、積極的な勧奨は差し控えています。

EBI-LOG

こんなことがありました



初の秋開催! えびな市民まつり

ことしも海老名運動公園で「えびな市民まつり」を開催。穏やかな秋晴れの中、会場は15万人の来場者で大にぎわいでした。フィナーレの花火は澄んだ夜空を鮮やかに彩り、大きな歓声に包まれました。



健康推進課 ☎(235)7880