健康講座

問健康推進課 ☎046(235)7880

秋の三川公園と周辺の史跡を巡る

県立相模三川公園と近くの史跡を巡る約5キロメートルのコースです。

日10月21日(月)9時～12時(雨天中止)
対市内在住の方
定20人
内【コース】海老名駅西口中心広場えび～にゃ像前(集合)→郷ノ泉橋→県立相模三川公園→上郷水管橋→海老名氏霊堂→総持院→有鹿神社→海老名氏記念碑→三王三柱神社→有鹿の池→龍昌院→大日如来堂→海老名駅西口(解散)
費無料
主健康えびな普及員会
申10月1日(火)から、電話または直接健康推進課へ。15日(火)締め切り
他応募多数の場合は抽選

これならできる！チャレンジ講座～糖尿病編～〈全2回〉

日内①11月6日(水)13時30分～15時「病態編『糖尿病を知ろう』」②11月12日(火)10時～12時「食事・予防編『糖尿病を予防しよう』」
場①市役所701会議室②えびな市民活動センタービナレッジ
対市内在住の18歳以上で、全2回参加できる方
定30人
費300円(食材代)
申10月2日(水)から、電話または直接健康推進課へ。30日(水)締め切り
他応募多数の場合は抽選。託児あり。②の駐車場の利用は有料です

びなウェル健康教室

問びなウェル ☎046(204)4560

エクササイズクラス

「デトックス フローヨガ」

ひねりのポーズや股関節周りをほぐすヨガをします。

日11月17日(日)10時～11時30分
場レンブラントフィット24海老名(中央2-9-50)
対市内在住の18歳以上の方
定20人
講冨永知美氏(ヨガインストラクター)

レクチャークラス

「健康な身体づくりは足の健康から」

足裏測定をして、健康寿命を延ばすための方法を学びます。

日11月10日(日)10時～11時30分
場市役所701会議室
対市内在住の18歳以上の方
定20人
講梅本彰吾氏(柔道整復師)

「ゲートキーパー養成講座」

身近な人のSOSに気づいた時の関わり方を学びます。

日11月26日(火)9時30分～11時30分
場市役所401会議室
対市内在住・在勤の18歳以上の方
定100人
講桑原 寛氏(精神科医)

予約
申し込みページ

「糖尿病を知る。」

自覚症状が無い糖尿病について学びます。①②の内容は同じです。

日11月9日(土)
時①14時～14時45分②15時～15時45分
場海老名西口糖尿病クリニック(扇町5-8T・CREST2階)
対市内在住の18歳以上の方
定各回10人
講田中栄太郎氏(海老名西口糖尿病クリニック院長)ほか

共通事項

費無料 申10月6日(日)から。(月)(水)(金)13時～20時、(土)(日)(祝)10時～20時に、電話または直接びなウェルへ。10月30日(水)締め切り。「ゲートキーパー養成講座」は二次元コードでも可。11月20日(水)締め切り 他応募多数の場合は抽選

10月はピンクリボン月間

乳がん検診で早期発見・早期治療につなげましょう

問健康推進課 ☎046(235)7880

日本では女性の9人に1人が乳がんにかかるといわれています。早期の段階では自覚症状が現れにくい病気ですが、早期発見で90パーセント以上の人が治るといわれています。乳がん検診を受けましょう。

乳がんの進行度に応じた10年相対生存率

ステージ	10年相対生存率
Ⅰ期	99.0%
Ⅱ期	90.7%
Ⅲ期	68.6%
Ⅳ期	19.4%

参考：(公財)がん研究振興財団 がんの統計2023

自身で身体(からだ)の状態をチェック

セルフチェックの習慣があると、しこりなど乳房の変化に気付く可能性が高くなります。日頃から自身の体の状態をチェックし、早期発見・早期治療につなげましょう。

乳がん検診では、初期症状の微細な石灰化を発見することができるマンモグラフィー(X線検査)を行います。

がん検診案内ページ

乳がん予防啓発のピンクリボン運動

ピンクリボン運動は、乳がんで亡くなった患者の家族が、「同様の悲劇が繰り返されないように」と願いを込めてピンクのリボンを作ったことから始まった啓発運動です。10月は全国各地で乳がんに関するさまざまなイベントが行われます。

海老名市の活動

①普及啓発キャンペーン
知ることは予防につながるため、知識の普及啓発をします。
日10月11日(金)10時～16時
場市役所エントランスホール

②ウインドウアート
市庁舎の窓をピンク色でアレンジし、月間をPRします。
期9月27日(金)～10月31日(木)
場市役所

③ピンクアレンジメント
ピンクリボンなどで装飾し、月間をPRします。
期10月1日(火)～30日(水)
場ビナガーデンズパーチ6階(めぐみ町3-1)

④職員の缶バッジ着用
市職員がピンクリボンの缶バッジを着用して啓発します。
期10月1日(火)～31日(木)

ウインドウアートのイメージ

肺がんCT検査を受けましょう

肺がんは、がん死亡者の中で男性1位、女性2位と上位を占めています。自覚症状が現れにくく、発見された時点ですでに全身に広がっているケースが多いです。

検診で早期発見ができれば、日常生活への影響を抑えながら治療することができます。市の肺がん検診は、胸部レントゲン(X線)による集団検診と、CTによる個別検診があります。CT検診は胸部を1～5㎜幅で輪切りのように撮影するため、初期の小さながんも確認することができます。発見率は胸部レントゲン検査の約8倍です。検査時間は約10分で、着替えの必要もありません。手軽な上、がん発見率も高いため、市は肺がんCT検診をおすすめしています。

県内の主な部位別がん死亡者数(人)

性別	肺	大腸	肝臓	胃	乳	子宮
男性	3,314	1,931	958	1,750	10	――
女性	1,503	1,624	451	844	1,149	455

出典：令和3年神奈川県衛生統計年報