

2016年 3/15 広報 あやせ No.1056

今月の納税など
一納期限は3月31日(木)

■国民健康保険税(第10期)
納税は口座振替が便利です。手続きは通帳と通帳印を持参し、金融機関窓口で。
☎税務課 ☎70・5612。
■後期高齢者医療保険料(第9期)
☎保険年金課 ☎70・5617。



健康度

身近で

気軽に

自己チェック



「見える化コーナー」4月開設 保健医療センター内

4月1日(金)、健康に関する自己診断や情報収集などが行える「健康度見える化コーナー」が保健医療センター内にオープンします。各種測定機器を設置するほか、4月下旬からは相談会も開催し、皆さんの健康づくりのお手伝いをします。

☎同センター ☎77・1133。

同コーナーは1階に常設され、平日の8時30分～17時、成人であればどなたでも利用や相談ができます。血圧、血管年齢、骨健康度、体組成、脳年齢を測定する機器を1セット用意。機器の操作説明書を常備するので、訪れた人は自由に自分の健康度を測ることができ、同コーナーの利用者には「健康度見える化手帳」も発行します。手帳には、各機器での測定結果を1年分の目安となる12回まで記入でき、利用を継続することで数値の推移なども把握

各種の測定機器を設置
保健師の相談会も実施



皆さんの健康づくりのお手伝いをします。気軽に利用してください。



操作教室・相談会日程

- 【4月】 27日(水)午後
- 【5月】 10日(火)午後、20日(金)午前、31日(火)午前
- 【6月】 8日(水)午後、17日(金)午前、27日(月)午後

※いずれも1時間30分程度

できます。生活習慣の見直しを希望する場合には、同センターで月2回実施している成人健康相談(日時は広報あやせ毎月1日号掲載)で、保健師や管理栄養士から個別に指導・助言を受けることもできます。4月下旬からは、同コーナーの機器や手帳の使用方法を習得したり、健康づくりを学んだりする機会として、保健師による操作教室・相談会を開催します。定員は各回30人で、4～6月の相談日は左の表のとおりです。時間や申し込み方法は別途、広報あやせでお知らせします。

一足先に プレオープン 体験会

健康度見える化コーナー



3月30日(水)14時～15時30分、保健医療センターで、同コーナーの4月オープンに先立ち、実際に測定機器を使って健康チェックができる体験会を開催します。定員30人(申込順)。☎3月16日から同センター ☎77・1133。

近隣の市町村でも設置
県末病センター認証も

同コーナーは、本市をはじめ厚木、大和、海老名、座間、愛川、清川の各市町村でも設置し、住所地以外でも通勤・通学先や買い物先などでも利用できるようになります。利用者用の手帳も7市町村共通となります。本市以外の設置場所など、詳細は各市町村の健康づくり推進担当課へ問い合わせてください。

同コーナーは、県の末病センターとしても認証を受けます。末病とは、中国の古い医学書に出てくる言葉で、発病には至らないもの

の軽い症状がある状態のことです。県では、高齢になっても誰もが健康に暮らし、幸せに過ごすという社会の実現を目指し、26年1月に「末病を治すかながわ宣言」を発表しました。末病センターは、身近な場所でも末病を治す取り組みを体験・実践できる施設で、市町村や企業、団体などが設置・運営します。

食事や運動、社会参加など、健康づくりにつながる習慣や行動、取り組みはさまざまです。一人一人が自分の心身の状態を把握しながら、生き生きと過ごしていくためのものです。

健康度見える化手帳



血圧、血管年齢、骨健康度、体組成、脳年齢の測定数値を12回分記録できます。

