

健康生活 ワンポイント アドバイス!!

大皿料理をやめ、一人前ずつ盛り付ける



食べ過ぎ防止に

みそ汁は、だしをきかせて野菜多めの具だくさんに



野菜も多くとれ、減塩に

通勤・通学時にひと駅分歩く。
万歩計で歩数を計る。



日頃の運動不足解消に。
息が弾むくらいが効果的

毎日、体重や血圧を測る



自分の体を知ること、
コンディションの調整に

ポイントカード記入・加算例

ポイントカードに記入またはシールを貼付し、それぞれのポイントを加算して合計ポイント数を出します。

検(健)診を受けて記入 **10** ポイント

健康マイレージポイントカード

がん検診・特定健診等 (40歳以上必須項目)		10ポイント	健康の取り組み		1日 1ポイント		
がん検診	日付	H 26 年 6 月 16 日	1日7000歩 歩く				
	種類	胃・大腸・肺・子宮・乳・ 口腔・前立腺	1 6/1	2 6/2	3 6/3	4 6/4	5 6/5
特定健診等	日付	H 年 月 日	6 6/6	7 6/7	8 6/8	9 6/9	10 6/10
	種類	特定健診・人間ドック・ 職場健診・成人歯科健診 後期高齢者健診	11 6/11	12 6/12	13 6/13	14 6/14	15 6/15
イベントや講座への参加		5ポイント	16	17	18	19	20
			21	22	23	24	25
			26	27	28	29	30

5 ポイント

イベント(下一覧)に
参加し、シールを貼る



えび〜にゃシール
※シールは会場で配布します

1 ポイント

健康に関する自主的な取
り組み(1日1回)を達
成し、日付けを記入

※健康取り組みの例はリーフ
レットをご覧ください。

上記ポイントカード加算例

- ◆胃がん検診を受ける【検(健)診受診、1回/10ポイント】
- ◆イベント参加【ポイント対象イベント参加、1回/5ポイント】
- ◆1日7,000歩【6月1日~15日、15日間/15ポイント】

30
ポイント

※自主取り組みは1日1ポイントまでです。

主なポイント対象イベント一覧

- ・ すっきり運動教室
- ・ ヘルシークッキング
- ・ 健康マラソン
- ・ 介護予防事業
- ・ のびのび元気アップ体操教室
- ・ 市民ウォーク
- ・ 認知症サポーター講習会
- ・ 市民健康講習会
- ・ 健康なまちづくり事業

など

えびな
健康
マイレージ
2014

海老名の元氣は あなたの健康から
えびな健康マイレージ2014
に参加しよう

問 健康づくり課 ☎(2355)7880

Q 「えびな健康マイレージ
2014」とは。

A 市民の健康づくりを応援
する新しい取り組みで、こ
とし6月から平成27年1月
までの事業です。検(健)診の受
診や日々の健康活動、健康関連の
イベント参加などでポイント(下
記参照)を貯めながら、みんな
健康になることを目指します。

健康マイレージの参加者には参
加賞を贈るほか、30ポイントを達
成した方には、抽選で折り畳み自
転車や電動歯ブラシなどの賞品を
贈呈します。

【マイレージ付与ポイント】

10ポイント がん検診や特定健診・
人間ドック・職場健診・後期高齢
者健診などの受診

5ポイント 健康マラソン・認知
症サポーター講座などの健康関連
イベントや教室への参加。詳細は
市ホームページ参照。

1ポイント プールで泳ぐ・野菜
を食べるなど、自分で設定した取
り組みの実施

【ポイントカード付き リーフレット配布場所】

市内公共施設のほか、各種教室
やイベント、講演会などでも配布
(市ホームページからダウンロード可)します。なお、国民健康保
険の特定健診および後期高齢者健
診の対象者には、必要書類と一緒
に送付します。

ポイント貯めて、目指せ健康!

えびな健康マイレージ2014の流れ

【対象】 市内在住・在勤の20歳以上の方
【期間】 6月1日(日)~平成27年1月31日(土)

ステップ1

ポイントを貯めよう!

検(健)診の受診やイベント
参加、自主的な取り組みでポ
イントを貯めましょう。



ガン
バルに
ゃ

ステップ2

応募しよう!

応募は30
ポイント以
上。市役所
1階および
保健相談センターに設置の応
募箱に入れてください。郵送
でも受け付けます。



ステップ3

抽選で賞品をゲット!

応募者の中から抽選で、記
念品を贈呈します。1人何口
でも応募できます。



抽選会

平成27年2月
(予定)