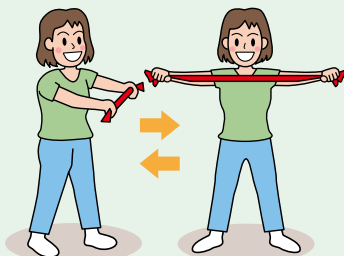


胸 開き運動

～広背筋を鍛えて肩スッカリ～

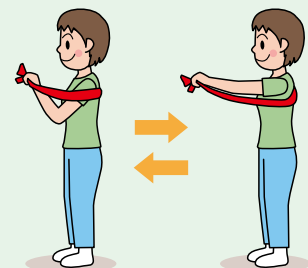
両足を肩幅に開き、背すじを伸ばす。ゴムバンドを両手でつかみ、肘を曲げないで腕を広げる。8回～16回。



手 押し運動

～胸の筋肉を鍛えてバストアップ～

背中にゴムバンドを回し、肘の曲げ伸ばしをする。8回～16回。



両手でゴムバンドを持ち、片方の膝に合わせて膝を上げる。左右8回ずつ。



～お腹の下を鍛えてお腹スッカリ～

膝 上げ運動

二 の腕運動

～上腕の裏側を鍛えて二の腕スッカリ～

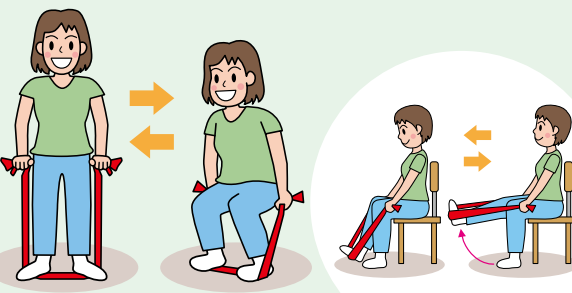
片手は頭上、もう一方の手は腰に構え、肘を頭上に伸ばす。左右8回ずつ。



ス クワット運動

～膝とお尻を鍛えて腰スッカリ～

両足を肩幅に開き、ゴムバンドを両足で踏んで、膝を曲げ伸ばす。8回～16回。



やってみよう！ 海老名のびのび体操

☎ 健康づくり課 (235) 7880

ゴムバンドを使った「海老名のびのび体操」は、市が健康づくりの一環として勧めている健康体操です。体調に合わせて気軽にできる、覚えやすい6つのポーズの体操で、健康えびな普及員の皆さん（表紙写真）が中心となり、市内各地域で講習を行っています。のびのび体操で基礎代謝を上げ、健康な毎日を送ってみませんか。

ブ レーキ踏み運動

～足首を鍛えて転倒防止～
片足裏にゴムバンドを通し、かかとをつけ、車のブレーキを踏むように、つま先を上げ下げする。左右8回ずつ。



「えびな健康マイレージ2014」ポイント対象

特定健診・特定保健指導・ 後期高齢者健診を受けましょう

ことしも6月から健康診査を実施します。対象者には、5月中旬に必要な書類を送付していますので、各自で医療機関にお申し込みください。

問
い
合
い

【特定健診】 保険年金課 ☎ (235) 4594
【特定保健指導】 健康づくり課 ☎ (235) 7880
【後期高齢者健診】 保険年金課 ☎ (235) 4595

ステップ

1

年に一度のボディチェック！

特定健診

■検査項目■ 身体測定（身長・体重・腹囲など）、血圧、血液検査、胸部X線、心電図など

- ▶受診期間 6月1日(日)～平成27年3月31日(火)
- ▶対象 40歳～74歳の海老名市国民健康保険被保険者
- ▶費用 2,000円(平成26年度の到達年齢が70歳以上の方は無料。市民税非課税世帯は申請により無料)

生活習慣病の前段階である、メタボリックシンドロームに関する判定を行います。病気の早期発見・早期治療を目的とした健診です。特定健診で生活習慣病の芽を摘みましょう。



ステップ

2

生活習慣病予防のために！

特定保健指導

- ▶対象 特定健診の結果、メタボリックシンドロームに該当および予備群と判定された方
- ▶費用 無料

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、健診結果に基づいて対象者に通知・案内をします。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カ月の支援を行います。保健指導は、保健相談センターで毎月実施しています。



病気の早期発見・予防を図るために！

後期高齢者健診

- ▶対象 後期高齢者医療制度の被保険者
- ▶費用 無料

受診期間・検査項目は、特定健診と同じです。継続的な健康管理のため、受診をお勧めします。年度の途中で後期高齢者医療制度に移行する方には、受診券を送付しますので、保険年金課までご連絡ください。

