

引っかけた項目や気になる箇所を、専門家に相談してみませんか？

受けよう！

特定

参加費 **無料**



保健指導

健康 えびな
マイレージ

参加者
特典

血管年齢
野菜の摂取量が
測定できる！



写真：野菜の摂取量測定器

目標達成のお助けグッズを
プレゼント！



例：体操用セラバンド、トイレットペーパー、
メタボチェックメジャー

対象者

- ① 健診結果で「動機付け支援」「積極的支援」と判定された方
- ② 海老名市国民健康保険（海老名市国保）に加入している方 ※1

※1 海老名市国保にご加入ではない方で、特定保健指導をご検討の方は、加入している保険者（協会けんぽ、市町村国保、健保組合等）へお問い合わせください。

申し込みは電話かLINEで！



☎ 046 - 235 - 9615

※申し込みの詳細は、裏面へ

開催日 **5日前**締切
(土日祝除く)

海老名市役所 国保医療課

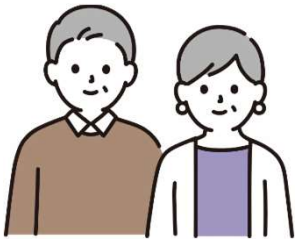
どんなことをするの？



特定保健指導 ってなに？

特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方を対象とした予防プログラムです。

健康の専門家である私たち(保健師・管理栄養士等)が、個々の状態に合ったアドバイスを行っています。



予防プログラム ってどんなことするの？

講話を行った後、ご自身の生活習慣から改善できそうな目標を設定して取り組んでいただきます。

気になる検査数値や食事を用意するご家族の方のご参加などもお気軽にお尋ねください。

未来の自分のために、**今から**始めましょう！

日程の確認方法



- 「からだ改善セミナー年間日程」をご確認ください。海老名市HP参照
- 国保医療課 担当者直通 Tel 046-235-9615 にお電話して下さい。

LINEの申込方法



- ① LINEアプリから「海老名市」と検索
- ② 海老名LINE公式アカウントを友達登録する
- ③ メニューを開き、健康 ➡ イベント・講座 ➡ 参加希望の“教室名”を選択
- ④ 画面の案内に従い、予約する

QRコード
を読み込んで
にゃ〜



海老名市イメージキャラクター 海老名市公式LINE
えび〜こゃ