

健康えびな普及員だより

令和8年9月1日
＜編集 発行＞
健康えびな普及員会
海老名市健康推進課
電話 046-235-7880



こんにちは、健康えびな普及員です

私たち健康えびな普及員は、自らの健康を意識して学びつつ市民の皆さまの健康づくりの担い手として活動しています。

「普及員会健康教室」 体操・測定・ミニ健康講話などがあります。

今年度は3か所のコミセンで健康教室を行います。来年度の健康教室のスケジュールは「広報えびな」に掲載されますのでご覧いただき、ぜひご参加ください。

日 程	時 間	場 所
6月22日(月)(済)	10:00～12:00	中新田コミセン
9月14日(月)	10:00～12:00	上今泉コミセン
12月7日(月)	10:00～12:00	杉久保コミセン

体操:海老名のびのび体操、えびなロコモ体操

測定:骨健康度、血管年齢、肩こり、足指力、握力、ヘモグロビン、AGEs

保健師によるミニ健康講話:今からできる!熱中症対策(6/22)、動脈硬化予防について(9/14)、冬に流行する感染症予防について(12/7)



海老名のびのび体操



海老名のびのび体操



えびなロコモ体操

「健康ウォーキング」

- ① 10月27日(火)三川公園健康器具体験と未病センターえびな測定体験
ルート:海老名駅西口広場(集合9:00)⇒郷ノ泉橋⇒三川公園(健康器具体験)
⇒未病センターえびな(ピナガーデンズパーチ6階で測定後 解散)
申込方法等の詳細については、9月15日号の「広報えびな」に掲載します
- ② 令和9年1月 海老名四福神を歩こう
令和7年度は、座間市内の三福神の寿老人(宗仲寺)、弁財天(龍源寺)、恵比寿(浄土寺)を歩きました。
令和8年度は、海老名市内の四福神の毘沙門天(本覚寺)、布袋尊(善教寺)、大黒天(妙元寺)、福祿寿(増全寺)を予定しています。
申込方法等の詳細については、12月1日号の「広報えびな」に掲載します



(広報えびな2018年12月1日号)

自分の健康度 みえる化 からだにいい(11)ことをしましょう！

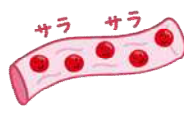
今後のスケジュール

健康の日	測定
10月 9日(金)	血管年齢・足指力
11月11日(水)	骨健康度・握力
12月14日(月)	ヘモグロビン・肩こり

健康の日	測定
令和9年 1月12日(火)	血管年齢・足指力
2月10日(水)	骨健康度・握力
3月11日(木)	血管年齢・肩こり



【骨健康度】
骨の健康度・強さがわかります。



【血管年齢】
血管の柔軟性がわかります。



【肩こり】
肩の筋肉の硬さがわかります。



【足指力】
足の筋力や機能状態がわかります。



【握力】
全体の筋力を反映するといわれる「握る力」がわかります。



【ヘモグロビン量推定値】
血液中の酸素運搬能力を反映し、推定量がわかります。

寄ってみてね！
測定して、自分の健康度をみえる化しよう！



「えびな健康マイレージ」 市民の健康づくりを支援するための取り組みです

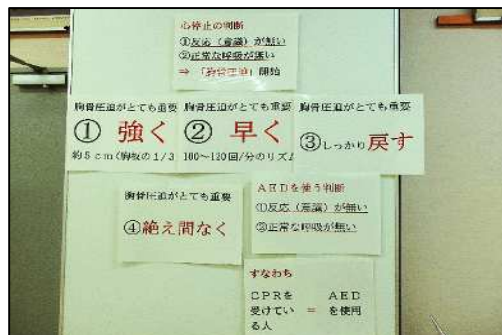
- ・検(健)診の受診やイベント(私たち普及員のイベントも対象となります)への参加、日頃の健康への取り組みでポイントが貯まります。
- ・30ポイント以上貯めると抽選に応募できます。
- ・応募方法: LINEまたは応募はがき

応募はがき付きリーフレットは、コミセン等の市内公共施設に置いてあります。



このマークが目印！
皆さんの参加・応募
お待ちしております！

「普及員研修 AED研修(海老名市消防署)」 令和8年6月15日



健康えびな普及員会は、昭和53(1978)年4月に市民の健康づくりを担う組織としてスタートし、来年で50周年を迎えます。普及員会では、海老名のびのび体操・えびなロコモ体操などの普及活動を行い、自分の健康度を確認できる測定(骨健康度、血管年齢、肩こり、足指力、握力、ヘモグロビン)を実施しています。

普及員会への入会は「えびな健康づくり講座」の受講が必要です。
参加をお待ちしています。

私たちと一緒に
活動しませんか？

「問い合わせ」

海老名市 保健福祉部 健康推進課 046-235-7880

