

# 健康えびな普及員だより

令和7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     |
|-------------|-------------|---------|
| 5月27日(火)(済) | 10:00～12:00 | 社家コミセン  |
| 6月13日(金)(済) | 10:00～12:00 | 国分コミセン  |
| 9月12日(金)    | 10:00～12:00 | 柏ヶ谷コミセン |

体操:えびなロコモ体操、海老名のびのび体操

測定:骨健康度、ヘモグロビン、握力、血管年齢、肩こり、足指力

ミニ健康講話:保健師による熱中症対策



えびなのびのび体操



えびなのびのび体操



海老名ロコモ体操

## 「健康の日 測定会」 市役所エントランス 10:00～12:00

健康えびな普及委員会では「からだにいい(11)ことをしましょう!」をスローガンに、毎月11日を基準日として健康測定を市役所エントランスで行っています。  
どうぞお立ち寄りください。

今後のスケジュールは以下の通りです。

|             |
|-------------|
| 令和7年(2025年) |
| 10月10日(金)   |
| 11月11日(火)   |
| 12月11日(木)   |
| 令和8年(2026年) |
| 1月13日(火)    |
| 2月10日(火)    |
| 3月11日(水)    |



骨健康度測定

健康の日の測定項目は月によって変わります。

骨粗しょう症の早期発見や予防に役立つ健康チェックです。



足指力測定

転倒予防や歩行能力の向上に役立つ健康チェックです。

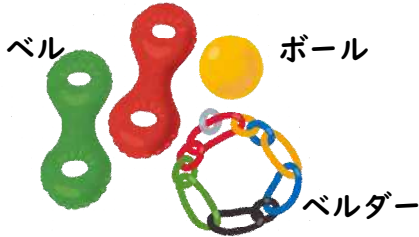
## 「普及員会の活動紹介」ウォーキング・未病センターえびな・健康マイレージ

| ウォーキング                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 未病センターえびな                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>えびな健康ウォーキングマップを活用して、年2回のウォーキングを実施</p> <p><b>1回目 2025年5月23日 国分南地域</b></p>  <p>国分コミセンで休憩</p>  <p>ひょうたん山登頂</p> <p><b>2回目<br/>2026年1月予定<br/>新春の三福神めぐり</b></p> <p><b>普及員のひとこと</b></p> <p>私が新人のころは参加者が少なかったが、今は募集後すぐに定員になりキャンセル待ちの状態です。これに満足せずに普及員みんなでがんばります。(S男)</p> | <p>場所:ビナガーデンズパーチ(6F)<br/>下記の健康測定が無料でできます。<br/>(肌年齢、血管年齢、骨健康度、血圧、脳年齢、体組成、ベジミル※1、マインドチェッカー※2)</p> <p>※1:野菜摂取度の表示<br/>※2:心と身体のバランスとリラクセーション度の表示</p> <p><b>&lt;担当&gt;</b><br/>普及員:火・木(10:00~14:00)<br/>看護職:月・水・金(13:00~20:00)<br/>土・日・祝(10:00~20:00)</p>  <p>健康測定風景</p> |

## 「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の参加、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。(賞品数:約250以上)
- ・応募の方法:LINEからの応募も引き続き受付しています! 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。

## 「今後の普及員会活動予定」 詳細は広報えびなでお知らせします

| 日程                                                                                                                                          | 時間          | 場所        | 内容                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12月8日(月)                                                                                                                                    | 10:00~11:30 | 市役所401会議室 | だれでもできる体操教室                                                                                                       |
| 1月16日(金)                                                                                                                                    | 13:30~15:00 | 国分コミセン    | 3B体操※3                                                                                                            |
| 2月13日(金)                                                                                                                                    | 10:00~11:30 | 中新田コミセン   | ストレッチと筋力トレーニング                                                                                                    |
| <p>※3:3B体操は、赤ちゃんから高齢者、障がいのある方を対象に、幅広い世代の方々に楽しんでいただける体操です。音楽にあわせて楽しくリズムカルにからだを動かし、3つの手具(ボール、ベル、ベルダー)を使うことで、より効果的に運動を行うことができます。(日本3B体操協会)</p> |             |           |  <p>ベル      ボール      ベルダー</p> |

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今年で48年間活動して来ました。

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っています。自分の健康度を確認できる測定(血管年齢、骨健康度、肩こり、握力、足指力)も実施しています。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。

私たちと一緒に活動しませんか?

### 「申し込み・問い合わせ」

海老名市 保健福祉部 健康推進課 046-235-7880

