

各種健康教室

①1週間前までに電話または直接健康推進課へ。申し込み開始日は広報えびなでお知らせします

◆ヘルシークッキング

栄養士が考えた献立を調理実習します②④下表のとおり⑧9時45分～12時⑧えびな市民活動センタービナレッジ調理室

日にち	内容
5月17日(火)	腸内環境を整えよう
7月8日(金)	カルシウムUPで骨粗しょう症予防
9月28日(水)	食事で筋活しよう
11月11日(金)	コロナに負けるな!免疫力UP
1月24日(火)	減塩で高血圧予防
3月8日(水)	鉄分UPでイキイキ元気!

◆健康がいちばん教室

病態や薬などの講話と、調理実習を通じて野菜の取り方を学びます②④下表のとおり⑧14時～15時30分②9時30分～12時⑧市役所会議室または総合福祉会館②えびな市民活動センタービナレッジ

日にち	内容
①6月17日(金)②29日(水)	脂質異常編
①9月6日(火)②21日(水)	糖尿病編
①12月1日(水)②20日(火)	オーラルフレイル編
①2月2日(水)②21日(火)	美肌編

◆これならできる!シリーズ～運動編～

筋肉強化に向け、ストレッチなどを実践しながら学びます。②④下表のとおり⑧1～⑤10時～11時30分、⑥14時～15時30分⑧1～③⑤⑥えびな市民活動センタービナスポ小多目的室④門沢橋コミセン⑧ストレッチ、筋肉強化・のびのび体操、ウォーキング、エクササイズ

日にち	内容
①5月20日～6月10日の毎週(金)	5歳は若返り!? 運動習慣ははじめませんか?
②6月20日～7月11日の毎週(月)	
③8月19日～9月9日の毎週(金)	
④10月17日～11月14日の毎週(月)	
⑤12月15日・22日(水)、1月13日(金)・19日(木)	
⑥2月14日～3月7日の毎週(火)	

◆これならできる!シリーズ～食事編～

生活習慣について学び、食事のバランスや上手な野菜の取り方を学びます②④下表のとおり⑧9時30分～11時30分⑧市役所会議室

日にち	内容
6月30日(水)	食べているつもりでも実は野菜不足?
9月12日(月)	
12月22日(水)	

口腔がん検診・オーラルフレイル健診の実施指定医療機関



最新の
実施指定医療機関

(令和4年3月現在)

地域	医療機関名	所在地	電話番号	口腔がん検診	オーラルフレイル健診
東柏ケ谷 柏ケ谷	チェリー歯科医院	東柏ケ谷1-6-12	231-0080	○	○
	山名歯科医院	東柏ケ谷1-14-30 1F	233-2616	○	○
	増田歯科医院	東柏ケ谷2-12-50	233-1895		○
	西山歯科医院	東柏ケ谷2-21-57	233-1141	○	○
	さがみ野駅前歯科クリニック	東柏ケ谷3-1-14	233-0118	○	○
	わきた歯科医院	東柏ケ谷3-13-6 1F	233-0118	○	○
	東柏歯科	東柏ケ谷3-17-35	235-0745	○	○
	オレンジ歯科医院	東柏ケ谷5-14-6 マルエツさがみ野店2F	236-0014		○
	歯科伊藤医院	東柏ケ谷3-3-19	234-2181	○	○
	さがみ野歯科医院	東柏ケ谷5-18-17	233-2833	○	○
	ひまわり歯科	柏ケ谷640-2 2F	233-1050	○	○
	さくら歯科	柏ケ谷706-3-102	240-9152	○	○
	前谷歯科医院	柏ケ谷713-3 2F	234-3030		○
	もりた歯科医院	柏ケ谷1052-2 3F	235-1153	○	○
上今泉 下今泉	おおの歯科医院	上今泉1-20-22 1F	232-6807		○
	Dental Clinic らいふ	上今泉2-9-7-8	244-3410	○	○
	和田歯科診療室	下今泉1-1-12	236-6480	○	○
扇町	海老名むらやま歯科	扇町3-3-201	205-3918		○
中央	国分歯科クリニック	中央1-8-4	233-9614	○	○
	アップル歯科クリニック	中央1-19-33 3F	232-8822	○	○
	ベル歯科医院	中央1-20-43	234-0880	○	○
	マーブル歯科医院	中央2-1-5 2F	232-3443	○	○
	ライオン歯科	中央2-4-1 海老名イオン2F	233-0668	○	○
	かたおか歯科クリニック	中央2-4-40 3F	233-1182	○	○
	いしわた矯正歯科	中央2-5-34 1F	233-8741	○	○
	中央デンタルクリニック	中央2-8-8 1F	235-8217		○
	K'sデンタルクリニック	中央3-3-1 2F-B	244-4137	○	○
	海老名歯科口腔外科クリニック	中央3-3-18 1F	204-8773	○	○
原歯科医院	中央3-5-6 1F	233-8955	○	○	
国分北	まちだ歯科医院	国分北1-3-23	234-8148	○	○
河原口 中新田	たんぼぼ歯科医院	河原口3-20-12	235-2233	○	○
	さつかわ歯科医院	河原口1005-1	231-0001	○	○
	坂田歯科医院	河原口1343	233-5411	○	○
	ユーカリ歯科医院	中新田1-18-35	236-3366	○	○
	林歯科医院	中新田2-11-1 2F	233-7828	○	○
大谷南	池田歯科医院	中新田489	234-2345	○	○
	石井歯科医院	大谷南2-16-21	234-8464	○	○
国分寺台	田辺歯科医院	国分寺台1-1-14	234-1184	○	○
	アイリス歯科クリニック	国分寺台2-1-13	240-8202	○	○
社家 中野	鈴木歯科医院	国分寺台5-13-12	232-4355	○	○
	しゃげ駅前歯科	社家3610 1F	259-7313		○
	ひでき歯科	中野1-14-8	237-3711	○	○

健康マイレージポイントカード

ポイント **がん検診・健診等**

A 30ポイント

人間ドック

B 1つごとに10ポイント

がん検診

- 胃 大腸
 肺 子宮
 乳 口腔
 前立腺

健診

- 健診
 歯科健診
 オーラルフレイル健診

C 市主催のイベント及びマイレージ対象イベントへの参加(イベント参加日を記入) **1つ5ポイント**

/	/	/	/	/	/
---	---	---	---	---	---

D 健康への取組 **1日最大1ポイント** 取組内容

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

応募ポイント数 **A + B + C + D =** **ポイント**

郵便はがき

お手数ですが
郵送規定料金分の
切手をお貼りください

〒243-0492
海老名市勝瀬 175-1

海老名市 健康推進課 行

差出人(応募者)

フリガナ					
名前					
生年月日	T・S・H	年	月	日	生まれ
		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	()	歳
住所	〒 -				
電話番号					
勤務先 (在勤者のみ)	()	-			
親子賞	希望する()	才) 親子賞をご希望の方は、お子様の年齢も御記入ください。			
感想					

※応募者の個人情報は、当選通知又は記念品の発送、応募者の年齢層の把握集計のために使用します。御本人の承諾なしに、個人情報を前述の目的以外に使用したり、第三者に提供することはありません。