

ことしで10周年!



令和6年1月31日(水)締め切り(必着)

えびな健康マイレージ2023

☎健康推進課 ☎(235)7880

環境や体調に合わせて楽しく続けられる目標を設定し、日々の健康づくりと記念品応募を目指しましょう。健康に関する取り組み(右表)をしてポイントをためると、30ポイント1口で何回でも抽選に応募できます。

対象 市内在住・在勤の18歳以上の方

申し込み
LINE NEW

- ①LINEアプリ内で「海老名市」を検索し、友だち登録をする
- ②メニューの「健康」から「えびな健康マイレージ」を選択する
- ③応募フォームに必要事項を入力する



はがき

ポイントカード(はがき)を健康推進課へ郵送または市役所・えびなこどもセンター・コミセンなどに設置の応募箱へ投函。カードは市内公共施設で配布のほか、市ホームページからダウンロード可。



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	<input type="checkbox"/> 人間ドック				
B 1つごとに10ポイント	<input type="checkbox"/> 胃 <input type="checkbox"/> 大腸 <input type="checkbox"/> 肺 <input type="checkbox"/> 子宮 <input type="checkbox"/> 乳 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 前立腺 <input type="checkbox"/> セット検(健)診				
C 1つ5ポイント	<input type="checkbox"/> 健診 <input type="checkbox"/> 歯科健診 <input type="checkbox"/> オールフレイル健診				
D 健康への取組 (1日最大1ポイント)					
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		ポイント			
A + B + C + D =					



お子さんと一緒に取り組んだ人は、賞品が子ども向けの親子賞に応募できます。

当選者の声

健診と散歩でポイントをためました。健康マイレージのおかげで健康づくりを頑張ろうと思えます



昨年度の応募状況と賞品

昨年度の応募総数は4,058件でした。当選者は262人。空気清浄機やスマートウォッチ、炊飯器、海老名産農産物などの賞品に当選しました。

当選者の声

ストレッチや血圧測定などを頑張りました。賞品がもらえて自分も健康になるので一石二鳥です



取り組み内容	獲得ポイント
人間ドックの受診	30ポイント
各種検(健)診の受診	10ポイント
健康マイレージ対象のイベントや教室に参加	5ポイント
健康に関する取り組み(1日3食食べる、ラジオ体操、ウォーキングなど)	1ポイント

ヘルシークッキング「腸内環境を整えよう」
講話と調理実習を行います。
日7月6日(木)9時45分〜12時
場えびな市民活動センタービナレッジ
市内在住・在勤の方定13人費300円(食材代)
日6月5日(月)から、電話または直接健康推進課へ。26日(月)締め切り
他応募多数の場合は抽選。2歳以上、若干名の託児あり。要予約。駐車場の利用は有料です



出張健康教室
体操と健康チェック
海老名のびのび体操やえびな口コモ体操で体を動かします。握力や骨健康度などの測定もします。
日6月21日(水)13時30分〜15時30分勝瀬文化センター定20人健康えびな普及員会・市申6月2日(金)から、電話または直接健康推進課へ。13日(火)締め切り
快眠生活で心も体も健康に
いびきなどの睡眠の悩みの解決方法や睡眠ストレッチを学び、快眠を目指します。
日6月30日(金)10時〜11時30分場柏ヶ谷コミセン定30人講第一生命保険(株)保健師、市保健師・管理栄養士申6月5日(月)から、電話または直接健康推進課へ。20日(火)締め切り

早めの対策!夏バテ・熱中症予防
熱中症の予防法と、夏バテしない体づくりを学びます。
日7月10日(月)10時〜11時30分場下今泉コミセン定30人講熱中症対策アドバイザー、市保健師・管理栄養士申6月5日(月)から、電話または直接健康推進課へ。7月3日(月)締め切り
共通事項
市内在住の方費無料他応募多数の場合は抽選



健康教室
☎健康推進課 ☎(235)7880



びなウエル健康教室
☎びなウエル ☎(204)4560
エクササイズクラス「暗闇WORKOUT★カーディオキックボクシングを体験!」
有酸素運動でシェイプアップを目指します。
日7月24日(月)19時〜20時場ルネサンス海老名ビナガーデンズ24(めぐみ町3・1ビナガーデンズパーチ9階)定20人講スポーツクラブルネサンスインストラクター申7月14日(金)締め切り他応募多数の場合は抽選。駐車場の利用は有料です
共通事項
市内在住の18歳以上の方費無料申6月5日(月)から。(月)(水)は13時〜20時、(土)(日)(祝)は10時〜20時、電話または直接びなウエルへ

レクチャークラス「女性のための健康づくり応援講座」
栄養の適切な取り方や健康的なダイエット、女性のがんについて学びます。
日7月15日(土)13時〜15時場えびな市民活動センタービナレッジ定20人講田村理恵氏(明治安田生命保険相互会社町田支店チーフ・コンシェルジュ)申7月5日(水)締め切り他応募多数の場合は抽選。駐車場の利用は有料です
オンラインクラス「しなやか!美ボディストレッチ〜オンライン版〜」
心も体も健やかにするエクササイズをします。
日7月21日(金)19時〜20時10分場山口薫氏(健康運動指導士)他Zoomを使用

