

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

問 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

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



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。



## 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

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

### 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

## 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・えびな子どもセンター・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: 30ポイント

がん検診・健診等

人間ドック

がん検診

健診

胃 肺 乳 前立腺

大腸 子宮 口腔 セット検(健)診

健診 歯科健診 オールフレイル健診

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(ポイント参加日を記入)

1つ5ポイント

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: A + B + C + D =  ポイント

## 健康教室

問 健康推進課 ☎(235)7880



### 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 柏ヶ谷コミセン 定30人 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

### 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

対 市内在住・在勤の方 定13人 費300円(食材代)

申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



#### ◆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 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

## びなウエル健康教室

問 びなウエル ☎(204)4560



### 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 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 講師 山口薫氏(健康運動指導士) 他Zoomを使用

### 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 講師 ポール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