



問 びなウェル ☎(204)4560

レクチャークラス

「腸活でカラダもコロナも健康に！  
腸内フローラを整える」

腸内フローラについての講話です。小学生以下は保護者同伴。

日 2月3日(土)10時30分～11時  
場 カラダテラス海老名(めぐみ町3-1ビナガーデンズパーチ7階)  
対 市内在住の方  
定 30人

講 志田結氏(株)サイキンソー管理栄養士  
申 1月28日(日)締め切り

エクササイズクラス

◆「力みやすい冬だからこそだから  
あったまるエクササイズ」

リズム運動と関節コンディショニングをします。

日 2月18日(日)10時～11時30分  
場 レンブラントフィット24海老名(中央2-9-50)  
対 市内在住の18歳以上の方  
定 20人

講 山口薫氏(健康運動指導士)  
申 2月9日(金)締め切り



◆「ピラティスで腰痛予防！体幹を鍛えて美しい身体を目指しましょう」

ピラティスで寒さに負けない体づくりをします。

日 2月25日(日)10時～11時30分  
場 レンブラントフィット24海老名(中央2-9-50)  
対 市内在住の18歳以上の方  
定 20人

講 大塚瑛裕氏(理学療法士)  
申 2月16日(金)締め切り

共通事項

費 無料  
申 1月8日(月)(祝)から(月)(水)(金)は13時～20時、(土)(日)(祝)は10時～20時に、電話または直接びなウェルへ  
他 応募多数の場合は抽選

お子さんの予防接種を忘れずに

問 ども育成課 ☎(235)7885

子宮頸がん予防ワクチン

対 小学校6年生～高校1年生の女子(平成19年4月2日～24年4月1日生まれ)、キャッチアップ接種対象者(平成9年4月2日～19年4月1日生まれ)  
他 2価・4価・9価のワクチンがあります

子宮頸がん予防ワクチン

2価・4価ワクチンを自費で受けた人への助成を開始  
子宮頸がん予防ワクチンの積極的勧奨の差し控えにより、定期接種の年齢を過ぎてから令和4年3月31日までに自費で2価・4価ワクチンの接種を受けた人に助成をします。詳細は、市ホームページをご覧ください。



合計4回接種します。  
対 1期 生後6カ月～7歳6カ月未満標準的には3歳で2回、4歳で1回接種(2期)9歳以上13歳未満で1回接種  
他 日本脳炎ワクチンが未接種で、平成19年4月1日までに生まれた20歳未満の人は、特例対象者となり無料で接種できる場合があります。詳細は、ども育成課へお問い合わせください

受診期限は3月31日まで  
各種健診のお知らせ



問 特定健診・人間ドック・特定保健指導

【後期高齢者健診】  
【若い世代の健康診断】健康推進課 ☎(235)7880

人間ドック

受検費用の一部を助成します。受検した年度内に申請が必要です。詳細は、市ホームページをご覧ください。

対 受検日時点で35歳以上の国民健康保険加入者

若い世代の健康診断

対 市内在住で、3月31日時点で18歳～39歳の方  
内 問診・計測・診察・採血・尿検査・腎機能検査など  
費 1500円(生活保護受給者は受給者証の提示、非課税世帯は事前申請により無料)

後期高齢者健診

対 受診日時点で後期高齢者医療制度加入者

特定健診・後期高齢者健診

共通事項  
内 身体測定・血圧・血液検査・尿検査・胸部X線・心電図など  
費 無料  
他 受診には昨年5月下旬に発送した受診券が必要です

特定保健指導の活用を

特定健診または人間ドックで生活習慣病の兆候がみられる人に、生活習慣改善のサポートを行っています。案内が届いた人はぜひご利用ください。



問 健康推進課 ☎(235)7880

市管理栄養士や食生活改善推進団体えびな会などが考案した、体にやさしくおいしいレシピを紹介します。

見た目も華やか！ ホウレン草の肉巻き

緑黄色野菜の色どりがきれいなメニューです。お祝いの席やお弁当にもお勧めです。野菜もしっかり取れます。



材料(2人分)

- 豚もも薄切り肉 100g
- ホウレン草 2分の1束(100g)
- ニンジン 3分の1本(50g)
- 塩 ひとつまみ(0.4g)
- こしょう 少々
- 片栗粉 小さじ1
- サラダ油 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2 (A)
- 酒 小さじ2 (A)
- みりん 小さじ2 (A)
- ミニトマト 4個
- サラダ菜 2枚

作り方

- ① ホウレン草はゆでて水気を切り、4cmに切る。ニンジンは8mm×4cmの拍子木切りにし、ゆでる。
- ② 豚もも肉を広げ、塩・こしょうをして①をのせてしっかり巻き、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油をひき、巻き終わりの部分の下になるようにして中火で焼く。全体に焼き色がついたらAを加え、煮からめる。
- ④ 器にサラダ菜とミニトマトを盛り、③を食べやすい大きさに切って盛る。

クックパッド市公式ページでレシピを公開中 ▶

