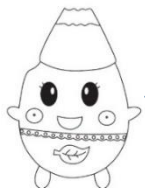


令和2年度 成人保健事業 案内

《出張教室》

※新型コロナウイルスの影響により事業を延期・中止する可能性があります。詳細は保健センターまでお問い合わせください

- ・保健センターでは、保健師や管理栄養士がミニ講座や軽い体操などを行っております。
 - ・各種団体や友人の集まりなど、数人程度がお集まりになった際、健康について考える機会を作れませんか？
 - ・内容や時間など、ご要望に応じて対応致します。1か月前までにご相談ください。
- ☆お申し込み・お問い合わせは…保健センターまで。講師派遣依頼書に記入頂きます。



こんなことやっています！

- ①がん予防（がん12カ条など）
 - ②生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症）予防について
 - ③その他（健康に関して希望のテーマに基づき講話や体操など）
- ※詳細はご相談ください。

《ごてんば健康マイレージ》

◎健康マイレージとは…

日頃の健康づくりへの取り組みや健診、健康に関する講座などに参加することでポイントを貯めます。

100ポイント貯まったら「ふじのくに健康いきいきカード」を交付します。

県内で登録されている協力店舗においてカードを提示すると、様々な特典を受けることができます。

ご家族やご友人と一緒にチャレンジしてみませんか？



《若年がん患者等支援事業》

◎若年がん患者等へのアピアランスケアや生活の質の向上のため、医療用補整具（医療用ウィッグ、乳房補整具等）購入費、小児・若年がん患者在宅療養生活に関して助成します。

※必ず事前にご連絡をお願いします。

《こめこdeサンバ》

◎御殿場市食育推進キャラクター「ごてんばこめこ」の歌が作られました！

幅広い世代に「健康づくり」を推進する目的で作られ、歌いやすいメロディと楽しく踊れる振り付けに仕上がりました。



ぜひ視聴してください♪⇒⇒

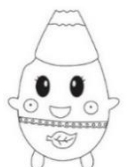
《各種検診》

検診名	予定時期	対象年齢
肺がん・結核検診	9月以降を予定	30歳以上
大腸がん検診	4月6日～7月31日	
胃がん（バリウム）検診	実施時期検討中	
胃がん（内視鏡）検診	5月1日～1月31日*	50歳以上4歳刻み年齢の人
肝炎ウイルス検診	7月1日～11月30日	40歳の方および 40歳以上で受けていない人
前立腺がん検診		50歳以上の男性
乳がん検診 （誕生日検診）	4月1日～3月31日	40歳以上で偶数年齢の女性
子宮がん検診 （誕生日検診）	4月1日～3月31日	20歳以上の女性
骨粗しょう症検診	9月1日～10月31日	40歳・45歳・50歳・55歳 60歳・65歳・70歳の女性
成人歯科健診	8月1日～11月30日	40歳・45歳・50歳・55歳 60歳・65歳・70歳

*：医療機関によって実施状況が異なります

◎1年に1回〈特定健診〉を受けましょう！
※国民健康保険の方は御殿場市役所国保年金課へ
その他の方は職場を通じて健康保険組合へ
お問い合わせください。

お問い合わせ・お申込みは
御殿場市保健センターへ
TEL：82-1111



令和2年度 成人保健事業 予定表

《成人健康相談》

※新型コロナウイルスの影響により事業を延期・中止する可能性があります。詳細は保健センターまでお問い合わせください

◎体組成測定

身体をじっくり見つめなおしてみませんか？
測定時間はわずか15秒！
筋肉量や脂肪量が
部位別にわかります！



◎栄養相談

食生活に関する相談に応じます。
希望の方にみそ汁の塩分測定を行います。
(味噌汁少量をお持ちください)



◎健康相談

「生活習慣を改善するにはどうしたらいいの…？」
など、健康に関する相談に保健師が応じます



◎骨密度測定

簡単な検査で骨密度の目安がわかります。
骨粗しょう症予防の参考にしましょう。

会場：保健センター（相談・測定は無料、予約制）

令和2年度	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
受付時間 9:30～10:30		29日 (金)		29日 (水)				9日 (月)		25日 (月)		22日 (月)
受付時間 13:30～14:30	16日 (木)		26日 (金)		20日 (木)	14日 (月)	26日 (月)		14日 (月)		15日 (月)	

《ウォーキング教室》

ウォーキングの基礎（フォーム、ペースづくり、ケガ予防のための体操）を学びます。

～全2回コース～

10月2日（金）午前&10月16日（金）午前

・申し込み開始：9月1日（火）9:00～

※詳細はお問い合わせください

《生活習慣病予防教室》

◎血圧・高血糖・コレステロール等が気になる方、生活の注意等学ぶ生活習慣病予防教室をしています。

◎月1回（金）午前、内容は月替わりです。
詳細は、お問い合わせください。
(別紙パンフレットがあります)

日付	テーマ（案）
R2年4月24日	骨密度・インボディ測定
5月22日	高血圧予防
6月19日	糖尿病予防
7月31日	骨密度・インボディ測定
8月28日	生活習慣病予防の食事
9月25日	高血圧予防
10月23日	糖尿病予防
11月27日	高中性脂肪と高コレステロール予防
12月18日	健診結果を生活に生かそう
R3年1月29日	歯の健康
2月26日	肥満を予防しよう

《ウォーキングの会》

月に1回、市内の5～6kmのコースを歩きます。

・定員30名（先着順となります）

・申込み開始日

4月6日（月） 9時から電話で受付します

《禁煙チャレンジ相談》

◎禁煙にチャレンジしたい！という方、検査を行いながら、禁煙に挑戦してみませんか？
3か月間、個別で支援します。

・随時申し込み、相談を受付中

・対象：おおむね70歳未満の市民の方

・事前に御殿場市保健センターまで

※必ず事前にご連絡をお願いします。

お申し込み・お問い合わせは
御殿場市保健センターへ

電話：82-1111

毎月10日は「ごてんば健康づくりの日」です。
健康づくりに励みましょう！

