

成人保健事業

■申し込み・問い合わせ先

御殿場市役所 健康推進課（保健センター）

電話 0550-70-7765

※新型コロナウイルス感染症の影響により

事業を延期・中止する可能性があります。詳細はお問い合わせください。

ごてんば健康マイレージ

- 健康マイレージとは、健康づくりを促進する仕組みで、日頃の健康づくりへの取り組みや健診、健康に関する講座等に参加することで貯めたポイントで、特典が受けられる制度です。
- 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？

★電子版も作成しました！スマートフォンやタブレット等の端末で日々の記録を入力し、ポイントが貯まったら電子申請をすることが出来ます。右記QRコードから登録ができます。
※詳細な操作方法是御殿場市ホームページ内に掲載しています。



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？
- 個別で相談に応じ、支援します。
- 市内の禁煙外来の紹介も行っています。

禁煙しようと考えている方、一度ご連絡を下さい。



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）購入費の助成をします。
- 小児・若年がん患者在宅療養生活に関して助成します。
- 妊孕性温存治療にかかった費用について助成します。

各種 出張教室・出前講座

- 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等を行っています。
- 各種団体や友人の集まり等の際、健康について考える機会を作りませんか？
- 内容や時間など、ご要望に応じて対応いたします。1か月前までにご相談ください。

☎ こんなことをやっています ※詳細はご相談ください

- ①がん予防（がん12か条など）
- 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く講話や体操等



成人保健事業

■申し込み・問い合わせ先

御殿場市役所 健康推進課（保健センター）

電話 0550-70-7765

※新型コロナウイルス感染症の影響により

事業を延期・中止する可能性があります。詳細はお問い合わせください。

成人健康相談

- 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測定できます。
- 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。
- 肺機能測定：肺年齢や1秒量など肺機能が測定できます。
- 栄養相談：食生活に関する相談に管理栄養士が応じます。
希望される方は味噌汁の塩分測定ができます。（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。健診結果をお持ちの方はご持参ください。
- 実施予定：会場は保健センターです（相談・測定は無料ですが予約制です）。

令和3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	26日 (月)			12日 (月)	30日 (月)		29日 (金)		23日 (木)		28日 (月)	
受付時間 13:30-14:30		17日 (月)	25日 (金)			21日 (火)		29日 (月)		13日 (木)		17日 (木)

ウォーキングの会

- ウォーキングを始めようとしている方、一緒に歩いてみませんか？
月に1回、市内の5km～6kmのコースを歩きます。
※詳細はお問い合わせください

ウォーキング教室

- 正しいフォームやベースづくり、けが予防のための体操など、ウォーキングの基礎を学びます。これからウォーキングを始めたいと思っている方も、すでに実践している方もご参加ください。
 - 2回コース（定員制）開催します。
 - ・1回目：10月4日（月）午後
 - ・2回目：10月19日（火）午後
- 申込み受付開始：9月1日（水）午前9時から
※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、生活の注意等学ぶ教室に参加してみませんか？（※参加無料、予約制です）
- 月1回、金曜日の午前、内容は月替わりで開催します。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）。
- 生活習慣病予防教室の事後として発足した自主グループ“すみれ会”の学習会と同時開催となります。
- 会場：御殿場市民会館（第7会議室）

日程	テーマ	日程	テーマ
5/28	糖尿病予防	10/22	高血圧予防
6/25	認知症予防	11/26	薬について
7/30	脂質異常症予防	12/17	健診結果を生活に生かそう
8/27	がん予防	1/28	口の健康
9/24	動脈硬化と心臓	2/25	ロコモ・フレイル