

生活習慣病といわれる、動脈硬化、脳卒中、心臓病、糖尿病などは
気がつかない間に進むものです。



これらの予防のためには、普段からの健康チェックが大切です。

市では、健康相談や教室などを実施しています。

現在の時期だからこそ、ご自分の健康を振り返り、健康づくりに
ついて一緒に考えてみませんか。

新型コロナウイルス感染症の
影響により事業を延期または
中止する場合があります。

詳細はお問い合わせください。

令和4（2022）年度 御殿場市 保健センター事業

成人保健事業

2022年3月作成

おとなの

申込み・問い合わせ先
御殿場市 保健センター
(御殿場市役所 健康推進課)

電話 **0550-70-7765**

受付時間 平日 午前8時30分から午後5時15分



実施事業のご案内

健康づくり

成人健康相談

会場 保健センター

日程 月1回（事前申込制）

生活習慣病予防に関する健康相談、栄養相談、骨密度測定、肺機能測定、体組成測定（体脂肪・筋肉量測定）、みそ汁の塩分測定、血圧測定等を行います。

「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・管理栄養士が応じます。

健診結果をお持ちの方はご持参ください。

実施予定

申込み受付状況によっては人数を制限する場合があります

令和4年	4月25日(月)	午前9時30分から午前10時30分
	5月23日(月)	午後1時30分から午後2時30分
	6月13日(月)	午前9時30分から午前10時30分
	7月5日(火)	午後1時30分から午後2時30分
	8月1日(月)	午前9時30分から午前10時30分
令和5年	9月6日(火)	午後1時30分から午後2時30分
	10月7日(金)	午前9時30分から午前10時30分
	11月7日(月)	午後1時30分から午後2時30分
	12月15日(木)	午前9時30分から午前10時30分
	1月23日(月)	午後1時30分から午後2時30分
	2月16日(木)	午前9時30分から午前10時30分
	3月16日(木)	午後1時30分から午後2時30分

禁煙チャレンジ相談

会場 保健センター

日程 随時（事前申込制）



喫煙に関する検査を行いながら自らの意志で禁煙ができるように支援します。

出張教室・出前講座

会場・日時等詳細はご相談ください

保健師や管理栄養士が、ミニ講座や軽い体操などを行います。各種団体等の集まりの際に、健康について考える機会として、要望に応じて対応します。

注）1か月前までにご相談、お問い合わせください。

おとなの健康づくり

令和4（2022）年度 御殿場市 保健センター事業

成人保健事業

実施事業のご案内

生活習慣病予防教室



会場 御殿場市民会館

日程、内容は右表のとおり。事前申込制。

生活習慣病は気づかぬうちにかかり、時には重い病気につながる場合があります。予防するにはどうしたらよいでしょう？ 内容は月替わりで、気になる回だけご参加いただけます。

申込み 開催日の前日までに電話で保健センターへ

持ち物 筆記用具・飲み物（水やお茶など甘くないもの）
動きやすい服装でお越しください

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。

実施予定

時間は各回とも 午前9時30分から午前11時

令和4年	5月27日(金)	テーマ	がん予防
	6月24日(金)	テーマ	口の健康
	7月22日(金)	テーマ	脂質異常症予防
	8月26日(金)	テーマ	認知症予防
	9月30日(金)	テーマ	動脈硬化と心臓について
	10月28日(金)	テーマ	睡眠について
	11月25日(金)	テーマ	糖尿病予防
	12月23日(金)	テーマ	健診結果を生活に活かそう
令和5年	1月27日(金)	テーマ	薬について
	2月24日(金)	テーマ	高血圧予防

ウォーキング教室



年2回 開催予定（事前申込制）

日程、受付方法等詳細はお問い合わせください

健康のためのウォーキングの基本を知りたい主に初心者の方向けです。正しいフォーム、けが予防の体操などを学びましょう。

ウォーキングの会



月1回 開催予定（事前申込制）

日程、受付方法等詳細はお問い合わせください

ウォーキングをはじめようとしている方、一緒に歩いてみませんか？

市内各所、約5kmのコースを歩きます。

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、日常生活で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貯めたポイントで、特典が受けられる制度です。

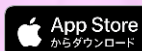
チャレンジシートに、毎日の健康行動で貯める『こつこつポイント』と、健診受診などで貯める『ごほうびポイント』を合計100ポイント貯めて、チャレンジシートを提出すると『ふじのくに健康いきいきカード』と『ごてんばこめこグッズ（先着順）』がもらえます。



健康マイレージで
特典をゲット！

健康マイレージをスマートフォンで記録・管理できる携帯アプリ（無料）を作成しました。日々の体温や体調を記録できる健康観察機能もありますので、ご自身の健康管理にぜひご活用ください。

アプリダウンロードはこちらから



もっと体を動かそう！

こめこ de サンバ！



歌いやすいメロディと楽しく踊れる振り付けに仕上がっています。

レッツ こめこ de サンバ！
歌って踊りましょう!!



こめこ de サンバ
YouTube 動画

