



チーム「お結び」からのお知らせ

## ～「お結び」GOTEMBA～

### つながる☆シニアの健康応援プロジェクト



御殿場市では、シニアのみなさんが住み慣れた地域で、いつまでも「自分らしく」「健康で」「生き生きと」暮らせるよう、**健康づくり**を応援する取り組みをしています。

私たちは、主に75歳以上のみなさんの健康づくりをサポートさせていただきます。ぜひ、お気軽にご相談ください。

#### 例えば、こんなこと…ありませんか？

健康のこと、病気のことが気になる

お友達・家族の健康のことが心配

近くで体操やおしゃべりできる場所を知りたい

健康診査・がん検診はもう受けなくてもいいのかな・・・



- ・最近、食欲がない
- ・固いものが食べにくくなってきた
- ・歩くのが大変になってきた
- ・元気が出ない

健康に関する不安や悩み、健康づくりに関する事など、ご本人・ご家族、どなたでも、お気軽にお問い合わせください。

健康…



#### チーム「お結び」

(保健師・管理栄養士・歯科衛生士等)

私たち、健康づくりの応援団です！

御殿場市保健センター  
成人保健スタッフ

☎ 0550-70-7765

【2024.4月作成】