

体重

血圧

血糖

コレステロール

などのお悩みに向けて！

6か月間の 健康づくり



ふじきゅん

藤沢市 健康支援プログラム

対象：18歳以上の藤沢市民

昨年度参加者の
86%が
生活改善を実感

無料
実施中

STEP1 初回健康相談

健診データをチェックし、**あなたに合った目標**を設定

STEP2 中間相談

「どれくらい変わった？」を確認！
目標達成に応じて、**ちょっとしたアドバイスをプラス**

保健師
管理栄養士
運動指導員 が
サポート！

STEP3 6か月後相談

変化を振り返り、続けられる**健康習慣をゲット！**
「続けたい」方には**延長サポート**も！



ふじきゅん

あわせて

藤沢市保健医療センターのトレーニング室を利用しよう！



健康支援プログラムの一環として、
トレーニング室が利用できます。

【日時】 月～土曜日
開館時間 8:45～17:00

【料金】 700円/回

申込みは裏面へ ▶▶▶

健康支援プログラムご利用の流れ

申込みの際に、1年以内に受けた健康診断の結果が必要です。
健康診断を受けていない場合は、当センターの健康度チェックをご案内します。

まずは
気軽に始めましょう！



① 申込み手続き

お電話または来所(3階 保健事業課窓口)でお申込みください。
必要書類などをご案内します。

② 初回健康相談

藤沢市保健医療センターへ来所
またはオンラインで実施

保健師との面談(1時間程度、平日 9時～17時)

トレーニング室の利用をご希望の方

初回健康相談時に、体力度チェックの予約を承ります。

体力度チェック(運動前のメディカルチェック)

日時:水曜(第1週は金曜) 13:15～

料金:市民 3,000円

その後

※結果によってはトレーニング開始前に検査等の実施をお願いすることがあります。

トレーニング室の利用開始〈予約制〉

※日時等、利用方法を変更する場合があります。

日時:月～土曜 / 開館時間 8:45～17:00

料金:700円/回

体力度チェックの結果から、個別に運動のアドバイスをを行います。
あなたの体力に合わせて安全に運動しましょう。

※からだの状態に適したその他の運動サービス等をご案内する場合があります。

③ 目標達成に向けて取り組みを開始！

ご自身の生活に行動目標を取り入れていきましょう。

ご希望に応じて、管理栄養士の食生活相談や運動指導員の運動相談を行うことができます。

申込み・問合せ

公益財団法人藤沢市保健医療財団 保健事業課
〒251-0861 藤沢市大庭5527-1 藤沢市保健医療センター3階

電話

0466-88-7311(平日9:00～17:00)

FAX

0466-86-6065



藤沢市保健医療財団
ホームページ