

藤沢市保健医療センターで
実施中!

健康支援 プログラム

めざせ
健康寿命
日本一



ふじキュン

体重
増加

コレステ
ロール

血圧

血糖
値

体力
低下

など

健康のお悩み解消に向けた取り組みをサポートします!

初回 健康相談

健康課題や生活習慣の
改善点を確認し、
健康づくり目標を設定

中間相談

目標の達成度を確認!
目標の見直しや
新たな取り組みをご提案

6か月後相談

取り組みの成果と
目標の達成度を確認。
終了後のアドバイスも!

※ご希望に応じて、最長1年
プログラムの延長が可能です

6か月間のプログラム

保健師・管理栄養士・運動指導員が対応

対象 18歳以上の藤沢市民

費用 無料



特典 体組成測定※が無料(通常300円)

※筋肉や脂肪の量が分かります

保健医療センターの トレーニング室の利用をご希望の方

健康支援プログラムの一環としてトレーニング室をご利用になれます。
まずは健康支援プログラムへお申込みください。
利用開始前に、体力度チェック(別途料金あり)を受けていただきます。

市外在住の方は当センターの総合健診(人間ドック)またはシニア健診受診により利用が可能です。



お申込みについては裏面をご確認ください

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。
健康診断の受診がない場合は、当センターの健康度チェックをご案内します。

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

保健師との面談です。(1時間程度、平日 9時～17時)
健康診断の結果や生活習慣などをもとに、
生活習慣の見直しや改善点を確認し、健康づくり目標を設定します。

市民向け 健康よろず相談

「食事や運動について気になることがある」
「健診結果について聞きたい」など
こちらのプログラム以外にも
単日の個別相談も承っております。

健康のことでお悩みの方は
お気軽にご相談ください。

無料

トレーニングをご希望の方

初回健康相談で、からだの状態に合わせたトレーニングをご案内します。
※その他、からだの状態に適した運動サービス等をご案内する場合があります。

健康づくりトレーニング(トレーニング室)を利用する場合は、
初回健康相談時に、体力度チェックの予約をしていただきます。

体力度チェック(運動前のメディカルチェック)

その後

▶日時:水曜(不定期に金曜) 13:15～

▶料金:市民 3,000円

※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 8:50～17:00

▶料金:700円/回(初めての方 500円/回)
※2024年4月以降は一律 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。

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。
参加中に生じた疑問などはお気軽にご相談ください。
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

藤沢市保健医療センター <〒251-0861 藤沢市大庭5527-1>

公益財団法人藤沢市保健医療財団 保健事業課

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