

成人のための保健サービス

※日時、場所が変更となる場合があります。
広報小田原、ホームページ等でご確認ください。

健康教室

要申込

生活習慣病やがんなど病気に関する講義や、栄養・運動など、健康づくりのための講習を行います。

※日程・会場は広報小田原等でお知らせします。

すこやか健康相談

要申込
1人30分程度

高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病、その他の健康に関する相談に保健師・栄養士がお答えします。

会場 保健センター

時間 午前は9:30～11:30 午後は13:30～15:30

実施月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
実施日	午前 28	21	25	25	22	24						
	午後	23	27	20	25	25	21					

はつらつ健康相談

申込不要

血圧測定・血管年齢測定・栄養相談・健康相談などを市内各地で無料で実施します。

時間 午前は9:30～11:30 午後は13:30～15:30

地区	日程	時間	開催場所
下曾我	5月10日(火)	午前	梅の里センター
久野	5月12日(木)	午前	久野区民会館
橘北	5月13日(金)	午後	橘タウンセンターこゆるぎ
十字	5月16日(月)	午前	小田原市消防署南町分署
足柄	5月17日(火)	午前	中島公民館
山王網一色	5月25日(水)	午前	山王70区公民館
万年	5月26日(木)	午後	浜町公民館
片浦	5月27日(金)	午前	JAかながわ西湘片浦支店
二川	5月31日(火)	午前	多古公民館
桜井	6月3日(金)	午後	尊徳記念館
東富水	6月9日(木)	午前	小田原アリーナ
豊川	6月10日(金)	午前	豊川分館
幸	6月14日(火)	午前	第25区公民館
緑	6月16日(木)	午前	緑公民館
国府津	6月22日(水)	午前	国府津学習館
富士見	6月23日(木)	午前	新田公民館
下府中	7月5日(火)	午後	川東タウンセンターマロニエ
曾我	7月6日(水)	午前	曾我みのり館
大窪	7月14日(木)	午前	風祭公民館
新玉	9月28日(水)	午前	第11区公民館
橘南	10月13日(木)	午前	前羽福祉館
上府中	10月26日(水)	午前	上府中分館
芦子	11月30日(水)	午前	小田原市役所7階大会議室
富水	12月7日(水)	午前	城北タウンセンターいすみ
早川	1月13日(金)	午前	早川小学校多目的ホール
酒匂・小八幡	2月2日(木)	午後	保健センター

家庭訪問

保健師がご家庭を訪問して、健康管理についてご相談に応じます。必要に応じて栄養士等も同行いたします。

禁煙チャレンジ

要申込

保健師が電話等で禁煙をサポートします。禁煙をご希望のかたは、随時受け付けていますのでお気軽にお電話ください。

脳血管疾患予防プロジェクト

脳血管疾患の死亡率を減らすために、健康おだわら普及員やヘルスメイトなど、地域の方々にもご協力をいただいて、取り組みを進めています。

また、市内各所での講座もご希望に合わせて行いますので、お気軽にお問い合わせ・お電話ください。

イベント行事の開催

- おくちのけんこうフェスティバル 【6月】
- ふれあいけんこうフェスティバル 【10月】
- 糖尿病週間行事 【10月・11月】

市民体操おだわら百彩

要申込

小田原をイメージできる動きを取り入れた市民体操でからだを動かしましょう。



会場・時間 ①小田原アリーナフィットネススタジオ 10:00～11:30
②いそしぎ2階トレーニングルーム 14:00～15:30

持物 室内履き、動きやすい服装、タオル、飲み物

実施月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
実施日	① 5	6	8	7	8	6	7	7	8	11	10	8
	② 21	24	20	20	26	21	24	24	21	27	21	23

健康手帳

希望されるかたにお渡しします。

こころの相談

一人で悩まないでご相談ください

- こころの電話相談(神奈川県精神保健福祉センター)
こころの健康についてお悩みのかたの相談をお受けします。
電話: ☎0120-821-606
日時: 月～金(受付は9:00～20:45まで、祝日・年末年始除く)

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

取扱医療機関8ページ参照

<対象者>

- 1.平成29年3月31日時点で、65・70・75・80・85・90・95・100歳になるかた
- 2.60歳以上65歳未満で、心臓やじん臓、呼吸器等に重い障がいのあるかた(身体障害者手帳1級程度)
※上記対象者1,2のうち、今までに高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことがないこと

<接種券> 対象者のかたに、4月上旬に桃色の用紙で送付します

<接種期間> 平成29年3月31日まで

<自己負担金> 3,000円

高齢者インフルエンザ予防接種

接種の開始時期は10月1日です。詳しくは広報小田原をご覧ください。(取扱医療機関8ページ参照)

<対象者>

- 1.65歳以上のかた
- 2.60歳以上65歳未満で、心臓やじん臓、呼吸器等に重い障がいのあるかた(身体障害者手帳1級程度)