

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。

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 9:30～11:30 午後 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 20	23	28	20	19	21	22	18	19			
	午後	24	18	21	22	18	19					

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 9:30～11:30 午後 13:30～15:30

地区	日程	時間	開催場所
下曽我	5月 9日(火)	午前	梅の里センター
久野	5月 11日(木)	午前	久野区民会館
足柄	5月 16日(火)	午前	中島公民館
十字	5月 18日(木)	午前	小田原消防署・南町分署
片浦	5月 19日(金)	午前	JAかながわ西湘片浦支店
豊川	5月 23日(火)	午前	豊川分館
万年	5月 25日(木)	午後	浜町公民館
二川	5月 30日(火)	午前	多古公民館
山王網一色	5月 31日(水)	午前	山王70区公民館
橋北	6月 2日(金)	午後	橋タウンセンターこゆるぎ
東富水	6月 8日(木)	午前	小田原アリーナ
幸	6月 13日(火)	午前	第25区公民館
緑	6月 15日(木)	午前	緑公民館
桜井	6月 16日(金)	午後	尊徳記念館
富士見	6月 22日(木)	午前	新田公民館
国府津	6月 28日(水)	午前	国府津学習館
大窪	6月 29日(木)	午前	風祭公民館
下府中	7月 4日(火)	午後	川東タウンセンターマロニエ
曾我	7月 6日(木)	午前	曾我みのり館
新玉	9月 27日(水)	午前	第11区公民館
橋南	10月 12日(木)	午前	前羽福祉館
上府中	10月 25日(水)	午前	上府中分館
芦子	11月 7日(火)	午前	生涯学習センターけやき
富水	12月 5日(火)	午前	城北タウンセンターいずみ
早川	1月 12日(金)	午前	早川公民館
酒匂・小八幡	2月 7日(水)	午後	保健センター

健康手帳

希望されるかたにお渡しします。

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。

出前健康講座

保健師や栄養士が地区の集まりや事業所等に出かけ、健康に関するテーマ（高血圧予防、メタボ予防など）で講話を行います。詳細・依頼はお気軽にお問い合わせください。

健康教室 要申込

健康に過ごすための秘訣について、実践的な教室や医師による講演会を実施します。

日程	時間	開催場所
健康づくり実践教室（保健師・栄養士の講話、運動の実践）		
5月 10日・17日(水)	午前	おだわら市民交流センター UMECO
9月 8日・22日(金)	午前	小田原アリーナ（託児あり）
12月 7日・14日(木)	午後	川東タウンセンターマロニエ（託児あり）
健康づくり応援講座（生活習慣病予防などに関する医師講演会）		
6月 1日(木)	午後	おだわら市民交流センター UMECO
7月 12日(水)	午後	保健センター
10月	未定	未定 日程・詳細は広報等をご確認ください。

市民体操おだわら百彩 要申込

小田原をイメージできる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 10:00～11:30

②いそしぎ 14:00～15:30

(新) ③おだわら市民交流センター UMECO 10:00～11:30

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 11			6			5			10		
	② 28	25	27	25	24	20	24	24	20	25	23	20
	③		7			未定			未定			未定

※③の日程は広報等でご確認ください。

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）

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）

メールマガジン

ママパパ子育て知恵袋メール

妊娠されてから2歳になるまで月齢にあわせた子育てに関するミニ情報をメールします。イベント情報の紹介等もあります。（配信されない月齢のときもあります）

配信日：ママ向けメール 毎月1回程度
パパ向けメール 隔月1回程度



健康づくりメールマガジン

市民の皆さんに合わせた健康に役立つ情報が満載です。小田原市で行っている健康教室や健診（検診）のご案内もあります。

配信日：毎月1～2回（号外あり）

登録はこちらの登録用二次元バーコードからアクセスしてください。
URLでもアクセスできます。

(PC・携帯共通) <https://www.city.odawara.kanagawa.jp/mnz/>