

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、市ホームページ等でご確認ください。

健幸ポイント（実証実験）

生活習慣病を予防するためには、バランスの良い食事と適度な運動が欠かせません。運動習慣を継続するために、スマホアプリを活用した健幸ポイント事業に参加しませんか。

実施期間 2019年4月から2022年3月まで

参加資格 20歳以上の市民



すこやか健康コーナーおだわら （未病センターおだわら）

（市役所2階 福祉政策課前）

市役所2階の当コーナーにおいて、血圧・血管年齢・脳年齢・骨健康度が無料で自分で自由に測定ができます。

時間 月～金（9:00～17:00まで、祝・休日、年末年始除く）

健康相談

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・看護師・栄養士がお答えします。

時間 第2木曜日 9:00～12:00（栄養士）

第4水曜日 13:00～16:00（保健師・看護師）

※○印が栄養相談日です。栄養相談のみ要申込 1人30分程度

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 ⑪	⑨	⑬	⑪	⑧	⑫	⑩	⑭	⑫	⑨	⑬	⑫
	午後 24	22	26	24	28	25	23	27	25	22	26	25

はつらつ健康相談

申込不要

血圧測定・栄養相談・健康相談などを市内各地で無料で実施します。日程・会場は、広報等でご確認ください。

時間 午前は9:30～11:30 午後は13:30～15:30

健康相談（月～金 8:30～17:15）

生活習慣病、禁煙、その他の健康に関する相談等を随時受けつけます。

各種相談窓口 一人で悩まないで相談ください

こころの電話相談（神奈川県精神保健福祉センター）

心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・休日、年末年始除く）

その他の相談

つらい時、悩んだ時、不安な時…

身近に相談できる場所があります。

こちらの二次元バーコードから相談窓口をご案内できます。このコードを読み取り、URLにアクセスしてください。



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、感染症情報をお届けします。毎月のイベントなどもお知らせします。配信日：毎月1～2回（号外あり）



脳血管疾患予防プロジェクト

本市には、脳血管疾患（脳卒中）の死亡率が県内他市と比べ高いという健康課題があります。この課題解決のため、プロジェクトとして取り組んでいます。

脳卒中予防標語コンクール

テーマ 脳卒中予防を推進するもの

募集期間 4月22日（月）必着

表彰式 7月7日（日）13:30～13:45

詳しい募集要項は、市ホームページをご覧ください。

脳血管疾患予防講演会

神原記念病院の長山雅俊先生を講師に招いて講演会を行います。

会場 生涯学習センターけやき 大ホール

日時 7月7日（日）13:45～16:00

地域での取り組み

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。

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16日（日）】

●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】

健康教室

要申込

健康に過ごすための秘訣やきっかけ作りとして、実践的な教室を実施します。

※日程・内容の詳細は広報等でご確認ください。

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

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
①	11	13	1	10	5	13						
②	24	29	26	24	28	25	23	27	18	29	26	25
③	16	9	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定

※③の日程は広報等でご確認ください。

健康おだわら普及員

各地区にいる健康おだわら普及員をご存知ですか。地域の健康づくりのため、運動教室や栄養教室を地区担当の保健師と一緒に身近な公民館などで開催しています。

詳しくは回覧をご覧ください。



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/mmz/>