

成人のための保健サービス

健診受診からはじめよう 高血圧対策プロジェクト

●本市は、脳卒中や心疾患などの循環器系疾患で亡くなる方の占める割合が高い状況があります。循環器系疾患を予防するためには、高血圧の予防がとても重要です。まずは健診を受診し、ご自身の血圧について知ることから始めてみてください。そして、自宅でも血圧を測り、血圧手帳などに記録をつける習慣を身につけましょう。

食事

塩分摂取を控えて（男性 7.5g 未満 / 日、女性 6.5g 未満 / 日）、野菜をたっぷり（350g 以上 / 日）を目標にしましょう！市内のコンビニエンスストアやスーパーマーケット、飲食店などと協働で事業を行っております。ぜひ一度お試しください。

運動

高血圧予防には運動も大切です。自宅で手軽にできる運動の動画を公開しています！

【健康づくり講座】

- ・自宅です全身ストレッチ・自宅で簡単ヨガ・肩こり・腰痛改善ストレッチ など



インスタグラムで健康に役立つ情報を発信中！アクセスはこちらから →

●高血圧の基準値

	収縮期血圧 (mmHg)	かつ/または	拡張期血圧 (mmHg)
診察室血圧	140 以上		90 以上
家庭血圧	135 以上		85 以上

(高血圧治療ガイドライン)

🔍 **小田原市 健康づくり講座** で検索してください。

健幸ポイントアプリ (グッピーヘルスケア)

歩数や、日々の健康管理でポイントが貯まる！！ひと月に1,000ポイント以上貯めると、Amazonギフト券、小田原の地場産品等が抽選で当たります！！

参加方法

- ①「グッピーヘルスケア」をダウンロード
- ②ニックネーム、生年月日などを登録
- ③アプリ内の「+」から「小田原市」を選択
- ④住んでいる「行政地域」を選び、「参加」をタップ

アプリのダウンロードはこちらから →



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・内容の詳細は広報などでご確認ください。



市民体操おだわら百彩

要申込

会場・時間 いそしぎ 14:00 ~ 15:30

持物 室内履き、動きやすい服装、タオル
飲み物



健康相談【月～金（祝祭日を除く）8:30～17:15】

生活習慣病、禁煙、その他の健康に関する相談などを随時受けつけます。

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階の当コーナーでは、血圧・血管年齢・脳年齢・骨健康度が無料で測定できます。高血圧、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病その他の健康に関する相談ができる日も設けています。

- 測定日：予約不要。測定ができます。
第1水曜日（午前）、第3月曜日（午後）
- 栄養相談：要予約。栄養士に相談ができます（1人30分程度）。各種測定もできます。
第2木曜日（午前）
- 健康相談：予約不要。保健師・看護師に健康相談ができます。各種測定もできます。
第4火曜日（午後）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
測定日 第1水	3日	1日	5日	3日	2日	4日	2日	6日	4日	15日	5日	5日
栄養相談 第2木	11日	9日	13日	11日	8日	12日	10日	14日	12日	9日	13日	13日
測定日 第3月	15日	20日	17日	16日	19日	17日	28日	18日	16日	20日	17日	17日
健康相談 第4火	23日	28日	25日	23日	27日	24日	22日	26日	24日	28日	25日	25日

午前 9:00 ~ 12:00 午後 13:00 ~ 16:00

※網掛け部分は、変則的な日程になっています。

まちなか健康相談

申込不要

保健師・看護師・栄養士などが地域のタウンセンターなどに出向き、皆さんの身体の悩みにお答えします。詳細は、回覧などでご確認ください。

時間

午前は 9:30 ~ 11:00
午後は 13:30 ~ 15:00



各種相談窓口

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）

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：毎日（年末年始、土日祝日含む）24時間

■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。

🔍 **小田原市 相談窓口のご案内** で検索してください。