

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。

●高血圧の基準値

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

(高血圧治療ガイドライン)

食事

塩分摂取を控えて（男性 7.5 g 未満 / 日、女性 6.5 g 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います。
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

🔍 小田原市 健康づくり講座 で検索してください。



Instagramで
健康に役立つ情報を発信中！
アクセスはこちらから →

E.AN.BEEE

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。



健康相談【月～金（祝日・休日を除く）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付けます。

すこやか健康コーナーおだわら（末病センターおだわら）

（移転のお知らせ）

4月から市役所から保健センターに移転しました。

保健センター1階の当コーナーでは、常設で血圧・身長・体重・体脂肪・握力が無料で測定できるほか、測定日には血管年齢・脳年齢・骨健康度も無料で測定できます。また、相談日には高血圧、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も受け付けています。

- 健康相談：予約不要。保健師・看護師に健康相談ができます。
- 栄養相談：要予約。栄養士に相談ができます（1人30分程度）。
- 測定日：予約不要。測定ができます。

実施月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
健康相談 測定日	9日(水)	8日(木)	16日(月)	11日(金)	5日(火)	18日(木)
栄養相談 測定日	28日(月)	30日(金)	30日(月)	23日(水)	18日(月)	22日(月)
実施月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康相談 測定日	31日(金)	25日(火)	4日(木)	7日(水)	5日(木)	10日(火)
栄養相談 測定日	14日(火)	10日(月)	15日(月)	26日(月)	10日(火)	23日(月)

時 間 健康相談・栄養相談・測定日

午前 9:00～12:00
午後 13:00～16:00



市民体操おだわら百彩

要申込

小田原ちゃんや北条太鼓など、簡単な動きの中に小田原名物を取り入れた親しみやすい体操です。無理なく楽しく体を動かして、新しい出会いと健康を手に入れるチャンス！お気軽にご予約ください。

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



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	16	21	18	16	20	17	15	19	17	21	18	18

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 9:30～11:00
午後 13:30～15:00



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：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。