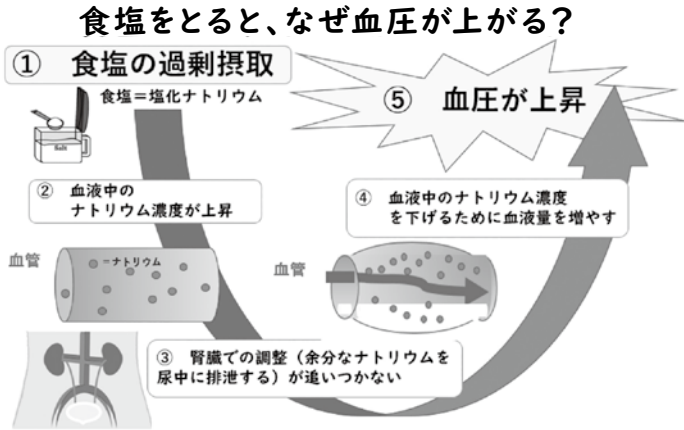


成人のための保健サービス

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、脳血管疾患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続いています。循環器疾患を予防するためには、高血圧の予防が重要です。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ましょう。



食塩の過剰摂取は控えて(男性7.5g未満/日、女性6.5g未満/日)、「ナトリウム」の排出を促す「カリウム」を多く含む野菜を、たっぷり(350g以上/日)とりましょう。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、「減塩」や「野菜摂取」に取り組んでいます。

🔍 **小田原市 野菜たっぷり減塩** で検索してください。

高血圧予防には、ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。まずは、手軽に運動を始めてみましょう。市民体操おだわら百彩の講習会や市が作成した運動動画をご活用ください。



🔍 **小田原市 健康づくり講座** で検索してください。

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

小田原ちょうちんや北条太鼓など、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。初めての方でも安心してご参加いただけます。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



健康相談【月～金(祝日・休日を除く)9:00～17:00】

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)

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。(栄養相談日は要予約) 栄養相談日には味噌汁の試飲(数量限定)と塩分濃度測定ができますので自宅の味噌汁をご持参ください。

- 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)。

実施月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
健康相談日	10日(金)	8日(金)	17日(水)	1日(水)	4日(火)	8日(火)
栄養相談日	20日(月)	18日(月)	2日(火)	13日(月)	24日(月)	25日(金)

実施月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康相談日	9日(金)	19日(木)	18日(金)	28日(木)	25日(木)	24日(水)
栄養相談日	19日(月)	5日(木)	7日(月)	12日(火)	3日(水)	4日(木)

時間 9:00～16:00



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や商業施設などに出向き、皆さんの健康状態のご相談にお答えします。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。