

めざせ 健康寿命日本一！

健康支援プログラム

生活習慣病の予防や改善を目指して、
あなたに合った生活習慣改善ポイントを
保健師、管理栄養士、運動指導員と一緒に考え、
6ヶ月間サポートするプログラムです。



藤沢市保健医療財団
マスコットキャラクター

血圧

コレステ
ロール

血糖値

体重増加

運動不足

体力低下

そのお悩み、
私たちにご相談ください！

ご希望や必要に応じて、
トレーニング室を
お使いいただけます。



保健師 管理栄養士 運動指導員



藤沢市
保健医療センター

■対象: 18歳以上の市民 ■費用: 無料

(トレーニング室・体力度チェックには、別途利用条件・費用負担があります。)

プログラムの詳細は
裏面をご確認ください

お申し込み・お問い合わせ

公益財団法人 藤沢市保健医療財団

藤沢市保健医療センター 保健事業課

〒251-0861 藤沢市大庭5527-1

☎ 0466-88-7311 FAX 0466-86-6065

藤沢市保健医療財団
ホームページ
健康づくりのご案内



健康支援プログラムの流れ



相談は
無料だよ！

サポ犬

健康診断

Step 1

当センターもしくは他機関で健康診断をお受けください。
※1年以内の健康診断の結果が必要です。



ご希望により
管理栄養士の
食生活相談も♪



初回相談

Step 2

● 目標設定 ●
健康診断の結果やお身体の状態、生活習慣などから保健師がアドバイスします。一緒に目標を立て具体的なプログラムを作成します。



参加者の声

実行できそうなことから
目標に示してくれた！

身体が軽くなった！

周りの人にも勧めたい♪

3ヶ月後
相談

Step 3

● 中間評価 ●
目標の達成度の評価や、プログラムの見直しをします。



6ヶ月後
相談

Step 4

● 最終評価 ●
お疲れ様でした！
日常生活でも取組みを
継続していきましょう♪
※ご希望に応じて、
支援後もフォローしていきます。

トレーニングをプラスして
もっと健康に！

トレーニング室のご利用開始前に、
体力度チェックをお受けいただきます。

※お身体の状態によってご利用いただけない場合があります。

医療と連携した
トレーニングだよ♪
身体に合った運動が
できるから
安心だね！

ふじキュン♡

【体力度チェック】

料金

5,000円

開催日時

月・金
13:15～(終了予定16:00頃)

【トレーニング室】

料金

700円/回
※1年目は
500円/回

利用時間

月～土
8:50～16:40

休館日

日曜
祝日
年末年始

※ 諸事情により内容を変更することがあります。詳しくはお問い合わせください。

