

体重

血圧

血糖

コレステロール

などのお悩みに向けて！

昨年度参加者の
86%が
生活改善を実感

6か月間の 健康づくり



ふじきゅん♡

藤沢市 健康支援プログラム

無料
実施中

対象：18歳以上の藤沢市民

STEP1 初回健康相談

健診データをチェックし、**あなたに合った目標**を設定

STEP2 中間相談

「どれくらい変わった？」を確認！
目標達成に応じて、**ちょっとしたアドバイスをプラス**

保健師
管理栄養士
運動指導員が
サポート！

STEP3 6か月後相談

変化を振り返り、続けられる**健康習慣をゲット！**
「続けたい」方には**延長サポート**も！



ふじきゅん♡

あわせて

藤沢市保健医療センターのトレーニング室を利用しよう！

健康支援プログラムの一環として、
トレーニング室が利用できます。

【日時】 月～土曜日
開館時間 8:45～17:00

【料金】 700円/回



申込みは裏面へ▶▶▶