

生活習慣病の予防のための 健康支援プログラム (藤沢市委託事業)

プログラム
スタート!

(利用開始年齢は18歳～)



プログラム終了後もご自身で健康づくりを継続して行いましょう。

※必要な方は更に6カ月間延長し、生活習慣の改善に取り組みます。

お申し込み

1年以内の健康診断の結果が必要です。

お持ちでない方は、当センターの健診(健康度チェック ★5,250円)をお受けください。

初回相談

健康診断の結果から個々の健康課題を見つけ、生活習慣の改善方法を一緒に考えます。

- 生活相談(保健師)
- 栄養相談(管理栄養士)
- 運動相談(運動指導員)

いずれかの相談をご案内します。



体力度チェック

- ★ 5,000円 初回は無料※
- 運動前のメディカルチェック

月・金曜 13:30～

身長・体重・血圧・心電図・肺機能診察・体力測定・運動負荷測定・体組成測定

◎医師が必要と判断した場合、更に詳しい追加検査を受けていただくことがあります。

★体力度チェックのみを受ける事も出来ます。
※初回5,000円は財団が負担します。

初めての方
(利用開始年齢は18歳～74歳)



＜オプション検査＞

- ★骨密度測定 1,944円
- ★腹部内臓脂肪測定(CT) 2,592円
- ★食塩摂取量測定(尿検査) 540円

中間相談

(生活・栄養・運動)

目標の達成度を評価し、必要に応じて計画の修正をします。いずれかの相談をご案内します。



6ヵ月後相談 (7プログラム終了)

目標の達成度(効果測定)・生活習慣の改善経過等の確認をします。



健康づくりトレーニング

★500円※

月・水・金・土曜 9:00～18:00
火・木曜 9:00～20:00

体力度チェックの結果に基づき、あなたの体力に合った健康・体づくり運動を実践します。

※プログラム終了後は700円

他施設・地域での自主的な運動の取り組み



からだの動きをよくする コンテショニングトレーニング (財団自主事業)

お申し込み

初回相談

コンテショニング トレーニング体力測定

★ 600円

火曜 14:00～
水曜 10:00～

コンテショニングトレーニング

★新規・継続 600円

月・火・金曜 9:00～10:30～
水・木曜 13:20～14:50～
(各80分)

健康状態や体力測定結果に基づき、あなたの体力に合った運動を実践します。

6ヵ月後 相談 (7プログラム終了)

目標の達成度(効果測定)・生活習慣の改善経過等の確認をします。

体力に自信の無い方も安心して運動ができます！
ぜひ1度、見学にいらして下さい！

必要な方は更に6カ月間取り組みます。

