

オーダーメイドの健康づくり

健康支援プログラム

健康への道のりは生活習慣の改善が必要不可欠。
 専門職があなたに合った生活習慣に導きます。
 一緒に効率よく健康になりましょう!

※
 体組成測定
 無料!!

※体の部位別ごとの体脂肪率・筋肉量などが分かります。



ふじキュン♡



藤沢市保健医療財団
 マスコットキャラクター
 サボ犬

こんなことで悩んでいませんか?

- 体力に自信がない。
- 運動不足が続いている。
- 自分に合った運動を知りたい。

- お腹周りが気になる。
- 体重が増えてきた。
- 血圧、コレステロール値、血糖値が上がった。

運動

生活習慣

嗜好品

食事

- 食生活を見直したい。
- 甘いものがやめられない。
- 塩分を控える方法を具体的に教えて欲しい。

- 禁煙したい。
- 酒量を減らしたい。
- 家族に喫煙・飲酒による体への影響を心配された。

管理
 栄養師 保健師

まずはご相談ください!

相談は
 無料です!

運動指導員

生活習慣の改善に向け、6か月にわたり専門職がサポートします。

とりあえず相談してみたい!

裏面のstep1・2・3・4をご覧ください

運動も始めたい!

裏面下部の点線部分もあわせてご覧ください

◆対象：18歳以上の市民 ◆費用：無料 (トレーニングは別途利用条件、費用負担があります)

申込み・お問合せは 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
 公式ホームページ
 QRコード



プログラムの流れ



相談は
無料だよ！

サボ犬



健康診断

Step 1

●準備●

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。

ご希望で
管理栄養士の
食事相談も♪



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。



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。



Step 4

●最終評価●

お疲れ様でした！
日常生活でも取組を継続していきましょう♪

※ 希望に応じて、支援後もフォローしていきます。

初回相談

3ヶ月後 相談

6ヶ月後 相談

★参加者の声★

親身になって話を聞いてくれたので、相談しやすかったです。

血液検査の結果が改善されました！

トレーニングをプラスして もっと健康に！

トレーニング室を利用する際は体力度チェックも併せて受けていただきます。

※ 医師の判断によっては利用できない場合があります。



医療と連携した
トレーニングだよ♪
体に合った運動ができるから安心だね！



【体力度チェック】

ふじキュン♡

料金	開催日時
5,000円 ※初回無料	月・金 13:15～（終了予定16:00頃）

【トレーニング室】

料金	利用時間	休館日
700円/回 ※1年目は 500円/回	月・水・金 8:45～18:00 火・木 8:45～20:00 土 8:45～17:00	日曜 祝日 年末年始

