

令和8年度県央地区地域・職域連携推進事業

# 県央地域管内市町村・保健福祉事務所 保健事業のご案内【令和8年7月～9月開催】



健康の維持のために体を動かす講座やイベント等に参加してみませんか。  
各種専門職による相談事業も行っています。  
県央地域管内市町村・保健福祉事務所で開催する保健事業の情報を掲載しました。  
是非、ご活用ください！

※参加対象については、保健事業によって異なりますので、各事業の「対象」をご確認いただき、お申込みください。



## 厚木市 【問合せ】健康医療課：046-225-2201

### ■ 未病運動講座 リフレッシュコース

内容：筋力維持を目的とした、柔軟性を取り戻すストレッチ、正しい歩き方、腰痛・膝痛予防、おなか周りをすっきりさせる体操など

日時：①9月8日（火）、②9月24日（木）の9：30～、または10：45～のいずれか

場所：保健福祉センター

対象：18歳以上の厚木市内在住者（医師から運動の制限をされていない方、要介護・要支援認定を受けていない方） 各80人（抽選）

申込：講座予約システム、往復はがき

申込期限：8月6日（木）

持ち物：室内履き、靴袋、汗拭きタオル、水分



講座予約システム（LINE）

### ■ 自分更新!!ボディメイクトレーニング STRONG NATION™

内容：①今日からできる！保健師のミニ健康講座 ②運動（STRONG NATION™）

日時：9月10日（木） 10：30～12：00

場所：アミューあつぎ

対象：厚木市内在住で講座参加時に40歳以上、及び医師から立位での運動を禁止されていない方  
20人（抽選）

申込：講座予約システム

申込期限：8月13日（木）

持ち物：汗拭きタオル、水分



講座予約システム（LINE）

### ■ 歯と歯ぐきの健康相談

内容：歯科衛生士による、歯磨きやお口の悩みについての相談

日時：8月25日（火）10：00～12：00

場所：保健福祉センター

対象：厚木市内在住者

申込：不要

## ■ 生活習慣病予防健康相談

内容:保健師、管理栄養士による生活習慣病予防に関する健康相談

日時:7月15日(水)午前

8月5日(水)午後、27日(木)午前

9月3日(木)午後、18日(金)午前、28日(月)午前

【午前】①9:30~②10:40~

【午後】①13:30~②14:40~

場所:保健福祉センター

対象:厚木市内在住者

申込:電話、窓口、電子申請システム

申込期限:実施日の前々日まで

持ち物:健康診断の結果、お薬手帳など



電子申請システム

## ■ ゲートキーパーになろう講座

内容:・自殺の現状と対策 ・ゲートキーパーとは ・自殺を考える人の心理や状態、話の聴き方、声の掛け方などの対応に関する動画視聴

日時:8月21日(金)10:30~12:00

場所:保健福祉センター

対象:厚木市内在住・在勤者で、ゲートキーパー養成講座を初めて受講する方(先着30人)

申込:電話、窓口

申込期限:6月15日から先着順

## ■ 心のサポーター養成研修

内容:メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識を持ち、地域や職域でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族に対してできる範囲で手助けをする「心のサポーター」になるための知識を学ぶ。

日時:9月2日(水)14:00~16:00

場所:保健福祉センター

対象:神奈川県在住、在勤、在学者(定員200人)

申込:電子申請システム

申込期限:7月14日(火)~8月19日(水)



電子申請システム

## ■ いのちのサポート相談

内容:臨床心理士による自殺予防のための相談(面談・電話)

日時:7月6日(月)午後、23日(木)午前

8月3日(月)午後、27日(木)午前

9月7日(月)午後、24日(木)午前

【午前】①9:00~②10:00~③11:00~ 【午後】①13:00~②14:00~③15:00~

場所:保健福祉センター

対象:厚木市内在住者(本人もしくはそのご家族)

申込:電話、窓口

申込期限:相談日の前々日

## ■ あつぎ卒煙プログラム

内容:保健師による個別面談、近況の確認、禁断症状対策や禁煙継続のための助言。  
(面接、電話、メール等)

日時:随時

場所:保健福祉センター

対象:厚木市内在住者で現在喫煙中の方

申込:電話、窓口、電子申請システム



電子申請システム

## 大和市 【問合せ】健康づくり推進課:046-260-5804

### ■ やまと食育フェア

内容:食に関する展示の他、握力、体組成、骨量等の健康度見える化コーナーを使用した測定やフレイル相談会。また、学校給食展と同時開催企画、体験型イベントを実施。

日時:8月1日(土) 10:00~15:30

場所:大和市文化創造拠点シリウス(1階ギャラリー、4階健康度見える化コーナー・健康テラス)

対象:どなたでも参加できます

申込:不要

## 海老名市 【問合せ】健康推進課:046-235-7880

### ■ 地場産野菜を使った食育講座～地場産野菜を使った料理作り～

内容:講話と調理実習

日時:7月24日(金) 9:45~12:00

場所:市民活動センタービナレッジ3階

対象:海老名市内在住・在勤者

申込:健康推進課窓口または電話(046-235-7880)

申込期限:6月17日(水)~7月14日(火)

その他:託児あり(2歳以上・要予約・若干名)

持ち物:エプロン・三角巾(バンダナ可)・手拭き用タオル・マスク・筆記用具・健康手帳(お持ちの方)・参加費300円



### ■ 家族の健康を考えるセミナー～骨の健康について～

内容:カルシウムは骨をつくる大切な栄養素で、その他にも色々な働きをしています。骨に欠かせないカルシウムなどの栄養素や骨の健康を維持するポイントをわかりやすくお伝えします。

日時:8月20日(木) 10:00~11:30

場所:海老名市役所701会議室

対象:海老名市内在住・在勤者

申込:健康推進課窓口または電話(046-235-7880)

申込期限:7月16日(木)~8月13日(木)

持ち物:筆記用具、健康手帳

### ■ びなウェル健康教室レクチャークラス「なるほど納得!骨盤底筋のおはなし」

内容:「骨盤底筋ってどこ?」「鍛えるとどんな良いことがあるの?」といった基礎知識から、毎日無理なく鍛え続けるためのちょっとしたコツまで、泌尿器科専門医がわかりやすく解説します。

日時:8月2日(日) 10:00~11:00

場所:レンブラントフィット24海老名

対象:18歳以上の海老名市内在住者

申込:びなウェル窓口または電話(046-204-4560)、Webフォーム

申込期限:7月1日(水)~7月15日(水)

持ち物:筆記用具



Web フォーム



## ■ びなウェル健康教室エクササイズクラス「ポッコリお腹を改善して、尿漏れ改善・予防」

内容:即効くびれ®メソッドで骨盤底筋・股関節変形を防ぐ

日時:8月2日(日)11:00~12:00

場所:レンブラントフィット 24 海老名

対象:18歳以上の海老名市内在住の女性

申込:びなウェル窓口または電話(046-204-4560)、Web フォーム

申込期限:7月1日(水)~7月15日(水)

持ち物:筆記用具、室内履き、水分補給用の飲料、動きやすい服装



Web フォーム

## ■ びなウェル健康教室レクチャークラス「5人に1人は認知症の時代。あなたはどう備えますか？」

内容:日常の「ちょっとした物忘れ」から疾患としての「認知症」まで、認知症専門医が、かみ砕いて、ざっくばらんに解説します！

~昨年好評だった、認知症専門医による認知症にまつわるあれこれを解説する記憶に残る雑談トークの第1弾！~

日時:①8月29日(土)①13:00~13:40 ②13:50~14:30 (1回目、2回目は同じ内容)

場所:びなウェル ビナガーデンズパーチ6階 待合室

対象:18歳以上の海老名市内在住者

申込:びなウェル窓口または電話(046-204-4560)、Web フォーム

申込期限:7月1日(水)~7月15日(水)

持ち物:筆記用具



Web フォーム

## ■ 普及員健康教室「体操と健康チェック」

内容:海老名のびのび体操、えびな口コモ体操、健康測定(骨健康度、血管年齢、握力、足趾力、肩こり、ヘモグロビン量推定値、AGEs)と保健師のミニ健康講話『動脈硬化予防について』を行います。

日時:9月14日(月)10:00~12:00

場所:上今泉コミュニティセンター

対象:海老名市内在住者

申込:健康推進課窓口または電話(046-235-7880)

申込期限:8月17日(月)~9月1日(火)

持ち物:タオル、飲み物、内履き、動きやすい服装

## ■ びなウェル健康教室エクササイズクラス「秋から始める！心と体を整えるエクササイズ」

内容:呼吸法と筋弛緩法を利用して夏の疲れを手放しましょう！

日時:9月19日(土)8:30~9:40

場所:びなウェル ビナガーデンズパーチ9階 ルネサンス海老名ビナガーデンズ24

対象:18歳以上の海老名市内在住者

申込:びなウェル窓口または電話(046-204-4560)、Web フォーム

申込期限:8月5日(水)~8月19日(水)

持ち物:水分補給用の飲料、室内履き、動きやすい服装



Web フォーム

## ■ フレイル予防料理教室

内容:フレイル予防の料理についての講話と調理実習の教室です。

日時:①9月30日(水)②10月8日(木)9:45~12:00

(調理実習の献立は両日とも同じです)

場所:①市民活動センタービナレッジ、②中新田コミセン

対象:海老名市内在住・在勤者

申込:健康推進課窓口または電話(046-235-7880)

申込期限:9月2日(水)~9月24日(木)

持ち物:参加費300円、エプロン、三角巾(バンダナ可)、手拭きタオル、筆記用具、②のみ室内履き

## 座間市【問合せ】健康医療課:046-252-7995

### ■ 大人の食育教室

内容:生活習慣病予防のための講話と簡単にできる料理の紹介

日時:7月6日(月)、9月18日(金) ①10:00~11:00、②11:15~12:15

場所:市民健康センター

対象:座間市内在住、在勤者

申込:電話

申込期限:開催日2日前

### ■ 家でもできる!簡単フィットネス

内容:効果的なウオーキング

日時:9月29日(火) 9:45~11:15

場所:スポーツクラブネサンスイオンモール座間24

対象:64歳以下の座間市内在住、在勤者

申込:電話

申込期限:9月25日(金)

### ■ 健康相談

内容:保健師・管理栄養士による相談

日時:7月13日(月)、9月14日(月) 9:30~11:00

場所:座間市役所

対象:座間市内在住、在勤者

申込:不要



## 綾瀬市【問合せ】こども家庭センター:0467-77-1133

### ■ 出張ミニ健康相談会

内容:あやせ工場オープンファクトリー(吉岡エリア)において、健康ブースの設置及び希望者へ保健師による健康相談を実施。

日時:9月12日(土) 10:00~15:00

場所:小田運輸株式会社(綾瀬市吉岡東3-9-36)

対象:イベント来場者はどなたでも参加できます

申込:不要

### ■ 地域からだスマイル教室~親子の睡眠編~

内容:睡眠に関する講座と健康測定・相談ブースの設置。詳細は広報あやせ8月1日号をご確認ください。

日時:9月5日(土)(詳細は広報あやせ8月1日号をご確認ください)

場所:保健福祉プラザ(綾瀬市深谷中4-7-10)

対象:詳細は広報あやせ8月1日号をご確認ください。

申込:申し込みフォームより申し込み(詳細は広報あやせ8月1日号をご確認ください。)

申込期限:9月4日(金)まで。申込順(定員になり次第受付終了)。



## ■ 健康習慣応援！プレゼントキャンペーン夏

内容：保健福祉プラザ内の健康度見える化コーナーの1つの機器を選択。

異なる日付に2回測定した結果を添付し、アンケートに回答すると、プレゼントがもらえる。

日時：用紙配布：7月15日（水）～9月30日（水）まで

プレゼント交換：7月16日（木）～10月31日（土）まで

場所：保健福祉プラザ（綾瀬市深谷中4-7-10）

対象：綾瀬市在住者

申込：不要

その他：用紙配布場所（保健福祉プラザ、子育て支援センター、ホームページからもダウンロード可）

詳しくはWebで「綾瀬市」「健康習慣」で検索

## 愛川町 【問合せ】健康推進課：046-285-2111(代表)(内線 3346)

### ■ 骨密度測定・骨粗しょう症予防相談会・ヘルスあつぷ相談

内容：骨密度測定と骨粗しょう症予防の相談、生活習慣病を中心とした健康相談

日時：①7月29日（水）、②8月24日（月）、③9月18日（金） それぞれ9：30～11：00

場所：健康プラザ1階多目的室

対象：40歳以上の愛川町内在住者

申込：不要

その他：骨密度測定は、骨粗しょう症で治療中の方を除く。参加は年度内1回限り

## 清川村 【問合せ】子育て健康福祉課：046-288-3861

### ■ 生活習慣病予防講座

内容：健診結果について説明。生活習慣病予防改善について（食・運動）

日時：運動編 ①8月17日（月）14：00～16：00

食事編 ②8月31日（月）10：00～12：00

場所：保健福祉センターやまびこ館2階多目的集合室

対象：20歳以上の清川村内在住者

申込：電話

申込期限：8月12日（水）まで

その他：健診結果・結果送付時に同封されたパンフレット

### ■ 健康・栄養相談

内容：栄養に関する相談）

日時：9月15日（火）13:30～16:00

場所：保健福祉センターやまびこ館1階相談室

対象：清川村内在住者

申込：電話

申込期限：前日まで

### ■ 手ごねパンとお菓子作りの会

内容：村の食材や特産品を使用した料理教室

日時：8月23日（日）27日（木）9：30～正午

場所：保健福祉センターやまびこ館2階栄養学習室

対象：清川村内在住者の高校生相当までの年齢の子供と同じ世帯の方6組

申込：電話（毎月1日正午より）

申込期限：8月7日（金）まで抽選制

持ち物：エプロン・マスク・ハンドタオル・三角巾（バンダナ）、持ち帰りの手提げ袋（エコバック等）飲み物（必要に応じて）



# 厚木保健福祉事務所 大和センター

【問合せ】 管理企画課:046-261-2948(代表)

## ■ 出前講座

内容:講師(職員)が職場へ出向き、健康づくりのための各種講座実施

日時:随時 ※応募多数の場合は選考 場所:事業所希望の場所(職場等)

対象:大和市・綾瀬市に所在する企業等で働く方

申込:お電話でご相談ください。



## 【問合せ先】

| 自治体                 | 担当部署      | 電話番号                           |
|---------------------|-----------|--------------------------------|
| 厚木市                 | 健康医療課     | 046-225-2201                   |
| 大和市                 | 健康づくり推進課  | 046-260-5663                   |
| 海老名市                | 健康推進課     | 046-235-7880                   |
| 座間市                 | 健康医療課     | 046-252-7995                   |
| 綾瀬市                 | こども家庭センター | 0467-77-1133                   |
| 愛川町                 | 健康推進課     | 046-285-2111 (代表)<br>(内線 3346) |
| 清川村                 | 子育て健康福祉課  | 046-288-3861                   |
| 厚木保健福祉事務所           | 企画調整課     | 046-224-1111 (代表)              |
| 厚木保健福祉事務所<br>大和センター | 管理企画課     | 046-261-2948 (代表)              |

発行:県央地区地域・職域連携推進協議会

(事務局 神奈川県厚木保健福祉事務所、厚木保健福祉事務所大和センター)

厚木保健福祉事務所の  
ホームページには、  
働く人の健康づくりに役立つ  
“耳よりな情報”が載っています。  
ぜひご覧ください！



働く人に“耳よりな情報”  
(厚木保健福祉事務所)

