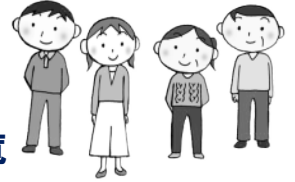


働き盛り世代の人も  
利用してほしい

## 令和5年度 健康づくりのための相談窓口や講座等に関する事業一覧

種類・名称など	相談内容	とき	ところ(問合せ)
健康相談	妊産婦健康相談、育児相談、成人・高齢者健康相談など、保健師等による健康相談	毎週月～金曜日(祝日を除く)8:30～17:00	各保健福祉センター※
栄養相談	管理栄養士による栄養相談(疾病予防等のための食生活に関する相談)	毎週月～金曜日(予約制)(祝日を除く)9:00～16:00	各保健福祉センター※ 問合せ:各区役所健康支援課 (葵区 ☎249-3196) (駿河区 ☎285-8377) (清水区 ☎348-7981)
歯科相談	歯科衛生士による歯科相談	月～金曜日(予約制)(祝日、年末年始を除く)	口腔保健支援センター (☎249-3175)
禁煙相談	喫煙者(20歳未満を含む)やご家族等のための無料の禁煙相談	原則毎月第1月曜日14:00～16:00(予約制) ※別日での相談対応も可能です。	城東保健福祉エリア 問合せ:健康づくり推進課 (☎221-1376)
酒害相談	断酒会員による無料の酒害相談	毎月第4金曜日13:30～15:45(予約制) ※実施日は変更になる可能性があります	保健所精神保健福祉課 (☎249-3174)
精神科医による精神保健相談	精神科医師による無料相談	葵区:毎月第1火曜日13:30～15:45 駿河区:毎月第3火曜日13:30～15:45 清水区:毎月第4水曜日14:00～16:15 (予約制) ※実施日は変更になる可能性があります	各福祉事務所障害者支援課 (葵 ☎221-1589) (駿河 ☎287-8690) (清水 ☎354-2168) ※葵区の実施場所は、保健所精神保健福祉課になります
Life(いのち)を守る総合相談会	生活困窮者に関する、医師・弁護士等の多職種チームによるワンストップ相談会	こころの健康センター 毎月第4木曜日14:30～16:30 毎月第2土曜日14:30～16:30 (予約制) ※実施日は変更になる可能性があります	保健所精神保健福祉課 (☎054-249-3179) こころの健康センター (☎054-262-3011)
精神保健福祉相談	精神保健福祉士、精神保健福祉相談員、保健師等による精神保健福祉相談	毎週月～金曜日(祝日を除く)8:30～17:15	各福祉事務所障害者支援課 (葵 ☎221-1589) (駿河 ☎287-8690) (清水 ☎354-2168) (蒲原出張所 ☎385-7790)
精神保健福祉に関する来所相談	うつ病などの精神疾患に関する悩み、アルコール・ギャンブル等各種依存症に関する悩み、または家族との死別等によるこころの問題など	月・木・金曜日(祝日を除く)9:00～12:00 (予約制) ※各種依存症のご相談は、月～金曜日(祝日を除く)9:00～17:00(予約制)	こころの健康センター (☎262-3011)
こころの健康ダイヤル(てるてる・ハート)	メンタルヘルスに関する電話相談	毎週月～金曜日(祝日を除く)13:00～16:00	専用ダイヤル ☎262-3033 問合せ:こころの健康センター (☎262-3011)
職場のメンタルヘルス相談	ストレスの予防や対処法、生活面での注意、職場復帰の支援方法など	原則毎月第3水曜日18:00～21:00(予約制)	1、4、7、10月は清水テルサ(清水区島崎町)、 その他の月は「来・て・こ」(駿河区小鹿二丁目) 問合せ:商業労政課 (☎354-2430)
メンズほっとライン静岡	男性の悩みを対象にした電話相談	毎月第2・4火曜日(祝休日を除く)19:00～21:00	ほっとライン ☎274-0105 問合せ: 男女共同参画・人権政策課 (☎221-1349)
女性のための総合相談	女性をとりまく諸問題に関する電話相談 ※必要に応じて面接相談あり	毎週火水金曜日9:00～13:00/14:00～17:00 木曜日14:00～20:00 土曜日10:00～13:00 (祝休日を除く)	女性会館相談室 (☎248-1234)
にじいろ電話相談	自分のセクシュアリティや性別違和などに悩んでいる方とその家族・周囲の方を対象とした電話相談	毎月第2土曜日14:00～17:00	にじいろ電話相談 (☎248-2216)

	種類・名称など	相談内容	とき	ところ(問合せ)
相談	<a href="#">医療安全支援センター</a> (ほっとはあと)	医療に関する電話相談 ※必要に応じて面談あり (要予約)	毎週月～金曜日9:00～12:00/13:00～16:00 (祝日を除く)	医療安全支援センター (ほっとはあと) (☎209-0311)
	地域健康ステーション	保健師、管理栄養士による 健康相談・栄養相談 ※血圧計、体脂肪率や内 臓脂肪レベルなどがわかる 業務用体組成計、握力計に より自己測定も行えます。	相談時間：月～金曜日(祝日を除く)10:00～ 16:00 ※事前にご連絡後、ご来館ください。	静岡市地域福祉共生センター 「みなくる」 (☎201-9010)
	<a href="#">リハビリ介護相談</a>	リハビリ、福祉用具、住宅 改修に関するリハビリ専門 職による相談	毎週月～金曜日(祝祭日を除く)8:30～17:15	地域リハビリテーション推進セン ター (☎249-3182)


	名称など	対象	内容・時間など	問合せ
出前講座・ 講師派遣	医療の上手なかかり方	市内に住むか、通勤・通学 する人で構成され、講話当 日10人以上の参加が見込 まれる団体等	平日の10:00～21:00の間で、おおむね2時間以 内。会場が原則として市内に限る。その他、会 場の手配や準備、費用などは、団体等に対 応。	保健所生活衛生課 (☎249-3159)
	食べてもだいじょうぶ？ ～まちがいたらけの食の安全～			保健所食品衛生課 (☎249-3161)
	<a href="#">結核に要注意！</a> <a href="#">～今も続いている感染症です～</a>			保健所保健予防課 (☎249-3172)
	<a href="#">性感染症を防ごう！</a> <a href="#">～知っておきたい現状と予防法</a> <a href="#">～</a>			保健所保健予防課 (☎249-3172)
	<a href="#">元気静岡マイレージに</a> <a href="#">チャレンジしよう！</a>			健康づくり推進課 (☎221-1376)
	気づかぬうちに忍び寄る 糖・塩・脂の魔の手 ～家族みんなの生活習慣病予防～			各区役所健康支援課 (葵 区☎249-3196) (駿河区☎285-8377) (清水区☎348-7981)
	禁煙は愛 タバコのない生活始 めませんか？			健康づくり推進課 (☎221-1376)
	「しぞ～かの人は塩分の摂りす ぎ?!」 ～年に1回の特定健診・がん検診 食と運動を見直そう～	健康づくり推進課 (☎221-1376)		
	<a href="#">食育応援団</a>	市内に住むか、通勤・在園・ 在学している方で、食や食 生活について学びたい団体 等	栄養バランス、生活習慣病、食材の選び方、郷 土料理や地元の食材などについての講話や調 理実習など。会場は原則市内とし、会場の手 配や準備、材料費や講師の交通費等の実費 は依頼者で対応。	健康づくり推進課 (☎221-1571)
	<a href="#">静岡市タバコ対策サポート事業</a>	市内の事業所や地域団体 等	タバコ関連の教材等の貸出しや喫煙や受動喫 煙の害、禁煙に関する講話を行う講師を紹介 する。会場は原則市内。会場の手配や準備等 は依頼者で対応。	健康づくり推進課 (☎221-1376)

	名称など	対象	内容・時間など	問合せ
講演会・ 講座等	各種講演会、教室	静岡市内にお住いの方	生活習慣病予防、介護予防等の講演会・各種 教室	<a href="#">各保健福祉センター※</a>
	フィットネス講座	勤労者及びその他一般市 民	ラベック静岡(葵 区) 来・て・こ (駿河区) 清水テルサ (清水区)	<a href="#">ラベック静岡</a> (☎251-2315) <a href="#">来・て・こ</a> (☎202-4300) <a href="#">清水テルサ</a> (☎355-3113)※フィットネス直通
	各種スポーツ教室	一般市民	時間：各スポーツ施設で随時実施。 ※広報しずおか・スポーツ施設HP等参照	各スポーツ施設

	名称など	対象	内容・時間など	問合せ
講演会・講座等	初心者スポーツ教室	一般市民	学校等体育施設などを利用し、平日の昼・夜に初心者向けのスポーツ教室を実施。6月～2月の間に各教室4回実施予定。種目は会場により異なる。（過去には、卓球、ヨガ、ピラティス、スローエアロビクス等を実施。）	スポーツ振興課 (☎221-1038)
	食生活サポート講座	生活習慣病が心配な74歳以下の方またはその家族	テーマ別食生活の話(高血圧、高コレステロール、高血糖予防)と体験活動等	各区役所健康支援課 (葵区 ☎249-3196) (駿河区 ☎285-8377) (清水区 ☎348-7981)
	こころの健康づくり普及啓発事業	一般市民	精神保健福祉に関する正しい知識やこころの健康の保持増進に関する講演会の実施や講師派遣を行う。	こころの健康センター (☎262-3011)
	料理教室	中学生以上	調理実習や、食育・地産地消に関する講話等 ※開催日時等については、広報しずおか参照	中央卸売市場協力会 (☎263-3435)
	各種健康講座	成人	内容:運動教室、料理講座、こころの健康講座等 時間:各生涯学習施設で随時実施。 ※広報しずおか・生涯学習施設HP等参照	市内の各生涯学習施設 <a href="#">(生涯学習交流館)</a> <a href="#">(生涯学習センター)</a>
	各種健康講座	どなたでも	食育講座、教養講座、学び直し、オープンカレッジやワークショップ等 ※開催日時等についてはお問合せください。	<a href="#">静岡市地域福祉共生センター「みなくる」</a> (☎201-9010)
市民向け講座	静岡市内にお住いの方	リハビリ・介護に関する各種講座 ※開催日時等については、広報しずおか参照	地域リハビリテーション推進センター (☎249-3182)	

	名称など	対象	内容・時間など	問合せ
健診・検診・検査等	<a href="#">がん検診等</a>	勤務先などで受診機会のない市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>胃がんX線検診または胃がん内視鏡検診(50歳以上隔年:偶数年齢)</li> <li>胃がんリスク検診(ABC分類と内視鏡検査:35歳～49歳の間で1度だけ)</li> <li>子宮頸がん検診(20歳以上隔年:偶数年齢女性)</li> <li>乳がん検診(40歳以上隔年:偶数年齢女性)</li> <li>大腸がん検診(40歳以上)</li> <li>肺がん検診(40歳以上)</li> <li>前立腺がん検診(50歳以上男性)</li> <li>骨粗しょう症検診(30歳以上女性)</li> </ul> ※健診実施医療機関は「健診まるわかりガイド」(全戸配布)もしくは、市ホームページに掲載	健康づくり推進課 (☎221-1579)
	<a href="#">肝炎(B型・C型)ウイルス検査</a>	過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない人(年齢要件なし)	肝炎(B型・C型)ウイルス検査 ※健診実施医療機関は「健診まるわかりガイド」(全戸配布)に掲載	保健所保健予防課 (☎249-3172)
	<a href="#">歯周病検診</a>	勤務先などで受診機会のない40歳以上の市民	問診、口腔内診査、歯科保健指導(40歳のみ希望者に歯のクリーニング:歯ピカ検診) ※歯周病検診実施機関は「健診まるわかりガイド」(全戸配布)、市HP(右記リンク)に掲載	口腔保健支援センター (☎249-3175)
	<a href="#">国民健康保険特定健康診査</a>	4月1日現在、静岡市国民健康保険に加入している40歳～74歳の方	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇自己負担:無料</li> <li>◇健診項目:問診、診察、身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)、血圧測定、血液検査(脂質、血糖、肝機能、腎機能、貧血検査)、尿検査(尿糖、尿たんぱく)、心電図(希望者)</li> <li>◇健診実施医療機関:各健診センター、総合病院、開業医</li> <li>※「健診まるわかりガイド」(全戸配布)に掲載</li> <li>◇実施期間:5月～翌年3月末日</li> </ul>	健康づくり推進課 (☎221-1579)

	名称など	対象	内容・時間など	問合せ
健診・検診・検査等	<a href="#">国民健康保険健康診査</a>	静岡市国民健康保険加入者で30歳～39歳の方、または4月2日以降の国保加入者で40歳～74歳の方	◇自己負担： 30歳～39歳 1,500円 (非課税世帯 500円) 途中加入の40歳～74歳 無料 ◇健診項目、実施機関は同上 ◇実施期間：4月～翌年3月末日	健康づくり推進課 (☎221-1579)
	<a href="#">特定保健指導～自分の身体と上手に付き合うために～</a>	静岡市国民健康保険 特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクが高い方	◇利用方法：対象者には「特定保健指導利用券」が送付されます。同封チラシに記載の実施機関に申し込みください。 ◇自己負担：無料 ◇内容：保健師や管理栄養士により、生活改善プランを無料で提案し、3～6か月間の取組をサポートします。 ◇利用期間：利用券交付日より6か月間	健康づくり推進課 (☎221-1376) 各区役所健康支援課 (葵 区☎249-3196) (駿河区☎285-8377) (清水区☎348-7981)
	<a href="#">風しん抗体検査</a>	静岡市に住民票があり、次の①～④のいずれかに該当する方 ①妊娠を希望する女性のパートナー ②妊婦の同居家族 ③昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 (④は市外の方も可)	【実施医療機関】 ○静岡市と契約している各医療機関 * 一覧は市ホームページ参照	保健所保健予防課 (☎249-3173)
	<a href="#">エイズ・肝炎検査</a>	無料、匿名、予約制	原則第1水曜日9:00～11:30 * 結果日は原則1週間後の検査日時間	保健所保健予防課 (☎249-3172)

	名称など	対象	内容・時間など	ところ・問合せなど
イベント・その他	<a href="#">元気静岡マイレージ</a>	18歳以上の静岡市民 (在勤、在学の方を含む)	運動や食事など日々の健康づくりのための行動にポイントを付与し、ポイントを貯めることで健康づくりを支援する仕組みです。 チャレンジシートは、窓口(健康づくり推進課、各保健福祉センター)※月～金曜日 8:30～17:00(祝日、年末年始を除く) または、オンライン申請にて提出してください。  ポイントを貯める期間：令和5年6月1日～令和6年1月31日 チャレンジシート提出期間：令和5年7月1日～令和6年1月31日  市ホームページから オンライン申請が可能です→ 	健康づくり推進課 (☎221-1376)
	<a href="#">毎月19日 食育の日 健康イベント</a>	どなたでも	静岡伊勢丹ウェルネスパーク静岡で、毎月19日「食育の日」に合わせて、月替わりで健康チェックや健康相談などの健康づくりイベントを実施 毎月19日 10:00～12:00、14:00～17:00	静岡伊勢丹7階ウェルネスパーク静岡 問合せ：健康づくり推進課 (☎221-1376)
	<a href="#">健康まつり・地区まつり</a>	どなたでも	健康に関する相談、展示、健康チェック、各種測定など。開催時期は各保健福祉センターにお問い合わせください。	<a href="#">各保健福祉センター</a> ※

	名称など	対象	内容・時間など	ところ・問合せなど
イベント・その他	市民ラジオ体操祭	一般市民	市民の健康保持増進や、ラジオ体操の継続的な実践化を目的に実施している。 市内2会場で、朝6時30分からのラジオ放送に合わせて一斉にラジオ体操を行う。毎年、7月末～8月上旬の土曜日に実施。令和5年は7月29日(土)@駿府城公園(予定)	スポーツ振興課 (☎221-1038)
	体力テスト会	20歳から79歳までの一般市民	年1回実施(令和5年は9月2日(土))@中央体育館) ※開催日時等についてはお問合せください。	スポーツ振興課 (☎221-1038)
	チャレンジなわとび	一般市民	いつでも、どこでも、誰でも手軽にできるスポーツ「なわとび」を通して、市民の健康の増進、体力向上を図るとともに、参加者及び親子の交流を深めることを目的に実施。 ※開催日時等についてはお問合せください。	スポーツ振興課 (☎221-1038)

	名称など	内容	問合せなど
情報発信	<a href="#">子育て応援総合サイト「ちゃむしずおか」</a>	子育て支援制度や講座・イベント情報など子育て関連情報の発信。	子ども未来課 (企画係 ☎354-2603)
	<a href="#">食の安全・安心ホームページ「たべしずねっと」</a>	市民の皆さんの健康的で安心できる食生活をお手伝いするため、食べものの安全・安心情報を発信する。	保健所食品衛生課 (☎249-3161)
	<a href="#">静岡市自殺対策ホームページ「しずここネット」</a>	市の自殺者数等の自殺の現状や、様々な相談窓口、メンタルヘルスの基礎知識等の情報を発信する。	保健所精神保健福祉課 (☎249-3179)
	<a href="#">静岡市健康長寿・誰もが活躍のまちづくり専用ウェブサイト「まるけあネット」</a>	高齢者が健康なときから介護が必要になるときまでをまるごと支援(ケア)する情報を発信する。	地域包括ケア・誰もが活躍推進本部(☎221-1572)
	ウェルネスパーク静岡健康づくりに関する情報発信	静岡伊勢丹ウェルネスパーク静岡内の「健康長寿のまち」の推進に向けた展示コーナーで健康づくりに関する情報を発信する。	健康づくり推進課 (☎221-1376)
	食育・食の安全等に関する図書展示	図書館特集コーナーにて「食育」「食の安全」等のテーマで関連図書を展示する。(実施時期は各館ごとに異なる)	<a href="#">静岡市立図書館(全12館)</a> 問合せ:中央図書館 (☎247-6711)
	健康づくりや食生活改善に関する図書展示	「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動」に際しての図書展示。図書館特集コーナーにて「健康増進」「食生活」に関する資料を展示する。(毎年9月)	<a href="#">静岡市立図書館(全12館)</a> 問合せ:中央図書館 (☎247-6711)
	女性の健康関連図書の特設展示	図書コーナーにおいて、女性の健康に関する図書の特設展示を行う。(毎年2月末～3月頃)	<a href="#">静岡市女性会館</a> (☎248-7330)
	タバコや禁煙等に関する図書展示	図書館特集コーナーに、タバコ・禁煙に関する資料を展示する。(毎年5月末～6月頃)	<a href="#">静岡市立図書館(全12館)</a> 問合せ:中央図書館 (☎247-6711)
	自殺予防等に関する図書展示	自殺予防週間等に自殺予防等に関する図書館資料展示、啓発用品の配布を行う。(主に9月又は3月)	<a href="#">静岡市立図書館(全12館)</a> 問合せ:中央図書館 (☎247-6711)

(作成:健康づくり推進課)

## 【各保健福祉センターの問合せ先】

城東保健福祉センター ☎249-3180  
 東部保健福祉センター ☎261-3311  
 北部保健福祉センター ☎271-5131  
 藁科保健福祉センター ☎277-6712  
 南部保健福祉センター ☎285-8111  
 大里保健福祉センター ☎288-1111  
 長田保健福祉センター ☎259-5112  
 清水保健福祉センター ☎348-7711  
 蒲原保健福祉センター ☎385-5670