

生活習慣改善相談のお知らせ

- ▶ 健診を受けたけど、結果の見方がわからない
- ▶ 生活習慣病が心配(糖尿病・高血圧・脂質異常症等)
- ▶ 禁煙したい など



健康に関するお悩みに、
栄養士や保健師等がアドバイスします。

日 程

4月	14日(月)	28日(月)	10月	20日(月)	28日(火)
5月	19日(月)		11月	17日(月)	25日(火)
6月	16日(月)	30日(月)	12月	8日(月)	22日(月)
7月	14日(月)	29日(火)	R8年 1月	26日(月)	
8月	4日(月)	25日(月)	2月	9日(月)	17日(火)
9月	1日(月)	29日(月)	3月	9日(月)	16日(月)

場 所

港北区役所 1階 健診会場 ④栄養相談室
(横浜市港北区大豆戸町 26-1)

時 間

(1) 9時 20 分 (2) 10時 30 分
(3) 13 時 30 分 (4) 14 時 30 分 (1回の相談は40分程度です。)
※ 問診票記入のため、5～10分前にはお越しください。

持ち物

(1)健診結果票(血液検査データ)
(2)お薬手帳 (3) 1日分の食事メモまたは写真※可能なら3日分

申込み

港北福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係
電話:045-540-2362