

生活習慣を見直そう！

栄養士・保健師が
個別アドバイス！

健康づくり相談

相談無料！

「血糖値やコレステロール、血圧が高い」「肥満・メタボ」と言われたあなた、健康づくり相談を受けて生活習慣を見直してみませんか？
健康づくり相談では、中区役所の栄養士や保健師が個別の相談に応じています。ぜひ、お気軽にご予約のうえ、ご相談ください。

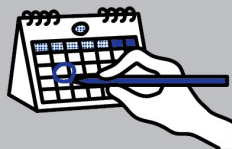
健康相談までの流れ

①



電話等で予約

②



相談日の決定

③



健康相談
※1回1時間程度

相談当日の持ち物

- ☒ 血液検査データ
- ☒ 1日分の食事メモ
- ☒ おくすり手帳(ある方)

2025年度 相談日程

火
午前

① 9:00~
② 10:00~
③ 11:00~

木
午後

① 13:30~
② 14:30~
③ 15:30~

対象
場所

中区に
お住まいの方

中区役所別館 3階 栄養相談室
〒231-0021 中区日本大通35

	午前	午後		午前	午後		午前	午後
4月	8日	17日	8月	12日	21日	12月	9日	18日
5月	13日	15日	9月	9日	18日	1月	13日	15日
6月	10日	19日	10月	14日	16日	2月	10日	19日
7月	8日	17日	11月	11日	20日	3月	10日	19日

※医師による相談や診断、医療機関への紹介などはありません。

ご予約・お問合せ先

☎ 045-224-8332

FAX 045-224-8157

中区役所福祉保健課 健康づくり係

