

健康に関する相談を、保健師・栄養士などの専門スタッフがお受けします

無料・予約制

食生活＊禁煙

健康相談

健診で「要指導」だったけれど、
なにから始めたら良いか分からない…
血糖値や血圧が気になる…
こんなとき、
保健師・栄養士が、生活改善ポイントを
アドバイスします！

気軽に相談して
みませんか？

対 象

鶴見区在住の方

時 間

午前① 9:15～②10:45～
午後①13:30～②15:00～

会 場

鶴見区役所2階

持ち物

健診結果票などの検査数値、お薬手帳
医師の指示、食事メモ(本チラシ裏面に記入)

※あるものだけお持ちください



希望者は体組成計で
筋肉量や体内年齢の
測定ができます

◆◆ 令和7年度 日程 ◆◆

	午前	午後
4月	17日(木)	25日(金)
5月	1日(木)	16日(金)
6月	26日(木)	13日(金)
7月	3日(木)	25日(金)
8月	21日(木)	1日(金)
9月	25日(木)	12日(金)
10月	24日(金)	10日(金)
11月	6日(木)	27日(木)
12月	4日(木)	12日(金)
令和8年 1月	8日(木)	16日(金)
2月	19日(木)	27日(金)
3月	5日(木)	27日(金)

※他の日時を希望される場合はご相談ください

◆◆ 申込み・問合せ ◆◆

鶴見区役所
福祉保健課 健康づくり係
電 話 510-1827
FAX 510-1792

裏面に記入してお持ちください

主治医に確認してご記入ください

お名前	病 名			
	糖尿病 ・ 高血圧 ・ 脂質異常症 ・ 高尿酸血症 ・ 肝機能異常 その他()			
医療機関・主治医名	医師指示項目			
	エネルギー	kcal/日	運動制限	なし・あり
	塩分制限	なし・あり (g/日)	アルコール制限	なし・あり
	タンパク質制限	なし・あり (g/日)	その他 ()	

食事メモ

※食事内容・目安量を 3 日分お書きください

	月 日()	月 日()	月 日()
朝食 (時 分)			
昼食 (時 分)			
夕食 (時 分)			
間食 (時 分)			