

健康相談のご案内

「健康づくりの My ルーティン[※]」と一緒に見つけましょう！

※自身のライフスタイルに合わせ、健康づくりを意識した行動を習慣的に取り入れることを指します。

保健師による

健康相談

- ・お腹周りが気になる…
 - ・血圧が高いと言われた
- ★体組成測定あり（希望者）

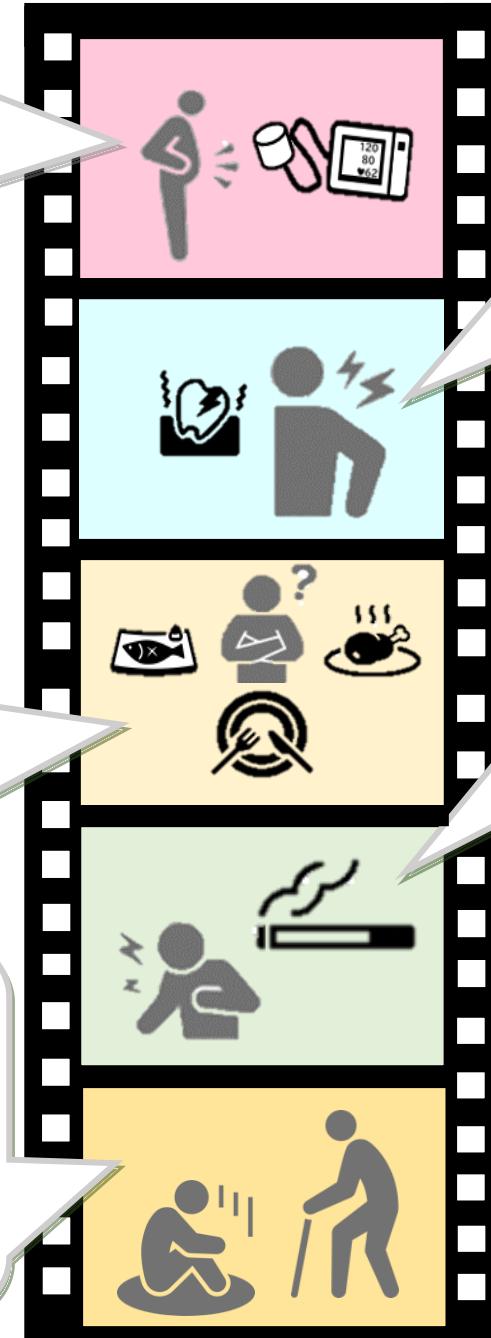
管理栄養士による

食事相談

- ・糖尿病の食事はどうすれば？
- ・食事で健診結果を改善したい！

フレイル[※]相談

- ・歩く速度が遅くなった…
 - ・むせることが多くなった
- ★運動・食事・お口分野の
いずれかで専門職が対応します



歯科衛生士による

お口の相談

- ・お口のケア方法が知りたい
- ・子どもの歯の磨き方を教えて！

保健師による

禁煙相談

- ・タバコをやめたい
 - ・タバコの体への影響が知りたい
- ★簡易肺年齢測定あり（希望者）

費用無料

1回 30分

※フレイル相談は1回 40分



オンライン予約は[こちら](#)

※加齢とともに体力・気力が低下した状態。悪化すると要介護状態に繋がりやすくなる。

問い合わせ・申し込み先

相談は**予約制**です。

（1週間前までにオンライン予約またはTEL・FAXにて）

TEL: 078-918-5657 FAX: 078-918-5440

受付時間：平日 9:30～16:00

場所：あかし保健所3階 健康推進課（JR 大久保駅南口より西へ徒歩2分）