

健康相談のご案内

「健康づくりの My ルーティン」[※]を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

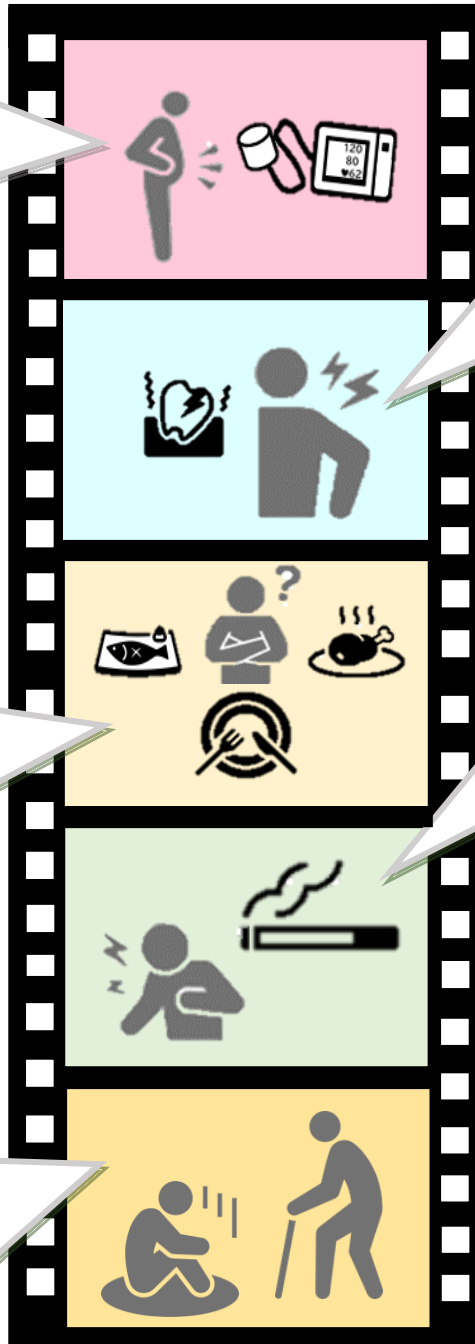
食事相談

- ・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）