

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）

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！

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！

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）



1回30分

費用無料

[オンライン予約はこちら](#)



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)