



上牧町にお住まいのかたへ

令和 8 年度

健康相談のご案内



血圧、コレステロール、血糖値、体重のことなど、健康について気になることがあるかたのための個別相談です。保健師・管理栄養士の専門職が、あなたの運動習慣、食事習慣など日頃の生活習慣を一緒に見直し、あなた自身が今後も自分らしく、さらにいきいきと健康で輝いた人生を送るためのお手伝いをいたします！



- 健診結果の見方を教えてほしい。
- 食事内容を改善したい。
- 体重・血糖値・コレステロールが気になる。

相談日

令和 8年	4/14 (火)	6/9 (火)	7/14 (火)
	8/25 (火)	9/29 (火)	11/10 (火)
	12/1 (火)		
令和 9年	1/12 (火)	2/9 (火)	

時間

午前 **9:00~12:00** (予約制)

費用

無料

内容

保健師・管理栄養士による心身の健康についての相談

お申込み

上牧町保健福祉センター(2000年会館内)

お問合せ

健康推進課 TEL:0745-51-5700

