

成人健康相談のご案内



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り、生活習慣の予防や生活習慣を改善したい方のための個別相談です。保健師・看護師・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と一緒に見直し、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！

相談日

令和3年	4/27 (火)	5/25 (火)	6/22 (火)
	7/20 (火)	8/24 (火)	9/14 (火)
	10/26 (火)	11/30 (火)	12/14 (火)
令和4年	1/25 (火)	2/15 (火)	3/15 (火)

時間

午前 9:00~12:00 (予約制)

費用

無料

内容

保健師・看護師・管理栄養士による健康についての相談

場所

上牧町保健福祉センター(2000年会館内)

申込み

上牧町生き生き対策課(上牧町保健福祉センター・2000年会館内)

TEL:0745-79-2020



- ・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など