

健康相談

のご案内

保健師・栄養士による個別相談会を毎月開催しています（予約制）
 ご自身やご家族の健康のこと、生活習慣病予防や改善のための食事などについて
 相談してみたい方、お気軽にご利用ください

内容

健康相談・栄養相談

- ◆健診の結果相談
- ◆健康づくりのための相談
- ◆生活習慣病予防や改善のための相談
- ◆バランスのよい食事についての相談
- ◆血圧測定や体組成測定 など

血圧、血糖、コレステロールが
 高いので、食事の工夫を考えたい…

健康診断の結果、
 見方が知りたい…



普段の私の食事、栄養
 バランスはどうか？

ご家族からの
 相談もお受けして
 おります。
 お気軽にご利用
 ください！



令和6年度 日程・予約時間	
4月26日(金)	① 9:30~
5月31日(金)	
6月28日(金)	
7月26日(金)	
8月30日(金)	② 10:00~
9月27日(金)	
10月25日(金)	③ 10:30~
11月29日(金)	
12月27日(金)	④ 11:00~
1月31日(金)	
2月28日(金)	
3月28日(金)	

●会 場 **北地域保健福祉センター**
 新潟市北区松浜1-7-1（北地区公民館1階）

●持ち物 ○健康診断の結果等（お持ちの場合）
 ○ご家庭のみそ汁の塩分測定ができます。
 ご希望の方は、大さじ1杯程度をお持ちください。

●申込み **予約制**です。下記の電話番号へお申込みください。

●問合せ 北地域保健福祉センター  **025-387-1781**

