

健康相談を 受けてみませんか？

脂質異常症？

高血圧？

高血糖？



高血圧高め、中性脂肪高め、血糖値高めなど指摘されたが、何に気をつけたらよいか分からないことはありませんか？

保健師や栄養士が健康づくりに役立つポイントをアドバイスいたします。健診結果で気になること、生活習慣のこと、運動のこと、食事のことなどお気軽にご相談ください。

内容

- ・ 保健師または栄養士による個別相談(1回30分程度)
- ・ 生活習慣の改善に向けた日常生活の相談、情報提供



会場・日時・連絡先 (※要予約)

会場	北区中央 保健センター	北区北 保健センター	中区 保健センター	東区 保健センター	南区西 保健センター	南区南 保健センター
日程	第4月曜日 午前	第4火曜日 午前	第1木曜日 午前	第1水曜日 午前	第1水曜日 午前	第3火曜日 午前
電話	086-803-1265	086-251-6515	086-274-5164	086-943-3210	086-281-9625	086-261-7051

対象

- ・ 40歳以上の方

料金

- ・ 無料

持参物

- ・ 健康診査の結果(お持ちの方)

アドバイスを参考に
生活習慣を見直し、
実践してみましょう。
次の健康診査結果が
楽しみに！

