

# 健康相談のご案内

東区では保健師、看護師、栄養士による健康・栄養相談を下記の3会場で行っています。  
予約制の相談会ですので、個別にご相談いただけます。お気軽にご参加ください。

〈内容〉

- 保健師、看護師、栄養士による健康や食事に関する相談
- 血圧測定、体組成計（体重、体脂肪等）の測定
- 血管年齢の測定（木戸健康センターのみ）
- みそ汁の塩分測定…ご希望の方は、みそ汁（よくかきまぜて汁だけを50mlほど）  
をご持参ください

この機会に生活を  
見直してみませんか？



健康診断の結果をお持ちいただけますと数値をみながらご相談できます



| 会 場           | 木戸健康センター  | 石山地域保健福祉センター                                   | シルバーピア石山                            |
|---------------|---|--|-------------------------------------|
|               | 下木戸1-4-1<br>(東区役所2階)                            | 石山1-1-12<br>(石山地区センター1階)                       | 石山団地10-13                           |
| R7年4月         | 15 (火)  | 8 (火)  |                                     |
| 5月            | 20 (火)  |  | 23 (金)                              |
| 6月            | 17 (火)  | 3 (火)  |                                     |
| 7月            | 15 (火)  |  | 25 (金)                              |
| 8月            | 19 (火)  | 5 (火)  |                                     |
| 9月            | 16 (火)  |  | 26 (金)                              |
| 10月           | 21 (火)  | 7 (火)  |                                     |
| 11月           | 18 (火)  |  | 28 (金)                              |
| 12月           | 16 (火)  | 2 (火)  |                                     |
| R8年1月         | 20 (火)  | 6 (火)  |                                     |
| 2月            | 17 (火)  | 3 (火)  |                                     |
| 3月            | 17 (火)  | 3 (火)  |                                     |
| 時間            | ① 9時10分～<br>② 9時50分～<br>③ 10時30分～<br>④ 11時10分～  | ① 9時10分～<br>② 9時50分～<br>③ 10時30分～<br>④ 11時10分～ | ① 13時40分～<br>② 14時10分～<br>③ 14時40分～ |
| 申込み<br>お問い合わせ | 東区役所 健康福祉課<br>地域保健福祉担当<br>☎ 250-2370 へ<br>電話で予約 | 石山地域保健福祉センター<br>☎ 250-2901 へ<br>電話で予約          |                                     |