

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

