

健康づくり相談

要予約
費用はかかりません

健康センター^他で相談してみませんか？



太り気味

健康に気をつけながら
ダイエットできないかな



血圧が高め

血圧が高いとどうなるの？



血糖値高め

高血糖を防ぐ食事や
運動の方法が知りたいな



脂質検査値が基準値外

コレステロールの薬を
飲んだほうがいいの？



*****食事の相談*****

毎日の食事がもっと自由に楽しくなる!? **管理栄養士**から目からウロコのアドバイスが受けられます。3日分の食事メモをお持ちください。



*****運動の相談*****

生活に運動習慣をプラスすれば、カラダが変わる!
運動の専門相談員が、あなたにあった運動を実践を交えて、お伝えします。動きやすい服装でお越しください。※運動の日のみ

相談日		時間	運動	会場	相談日		時間	運動	会場
4月	15日(火)	午後		健康センター	11月	7日(金)	午後		健康センター
	28日(月)	午前	○	健康センター		25日(火)	午後		小川西町公民館
5月	15日(木)	午後		健康センター	12月	12日(金)	午前	○	健康センター
6月	9日(月)	午後		健康センター		16日(火)	午後		健康センター
7月	18日(金)	午前		健康センター	1月	20日(火)	午後		健康センター
8月	18日(月)	午後		健康センター		30日(金)	午前	○	健康センター
9月	5日(金)	午後		東部市民センター	2月	10日(火)	午前		健康センター
	29日(月)	午前	○	健康センター		16日(月)	午後		健康センター
10月	7日(火)	午前		健康センター	3月	6日(金)	午前	○	健康センター
	30日(木)	午後	○	健康センター		23日(月)	午後		健康センター

保健師や管理栄養士が健康づくりに関するご相談に応じます。(個別相談)詳しくは小平市ホームページ等でご確認いただけます。



小平市LINE公式アカウント 健康づくり相談

対象:小平市民の方

場所:健康センター、東部市民センター、小川西町公民館

内容:保健師・管理栄養士・運動の専門相談員による主に生活習慣病に関する個別相談(1人50分間程度)

持ち物:健康診断・人間ドック・検査などの結果票、お薬手帳、参加カード(お持ちの方)、食事記録メモ(3日分程度)

申込み:電話または健康センター窓口にてご予約ください(先着順)