

令和8年度 リニューアル!

# 保健師・管理栄養士による 健康づくり相談

要予約  
参加無料

1

「異常なし」だったから病気は何もないってこと?

検査結果が基準値範囲内であっても安心とは限りません。健診結果を**保健師**と確認しましょう。

2

こんな症状で悩んでいませんか?

- 血糖値を下げないと…
- 血圧が高いのよね…
- 便秘でつらいんだ
- 骨がスカスカですって
- LDLコレステロール  
またひっかかったよ…
- 食欲がないんだ…

3

健康寿命をのばす  
栄養バランスのとれた  
食事が知りたい

毎日の食事で改善できる工夫を**管理栄養士**と相談してみましょう。



大人気!

さらにうれしい無料特典があります!

- \* 専門職によるフォローアップ(約3か月後)が受けられます
- \* 筋肉量等の体組成測定(運動相談のある日は測定しません)・保健師による血圧測定
- \* 健康推進課の人気講座等、最新情報をいち早くゲット!



運動の専門相談員による実践付き個別相談

- \* 「あなたのからだや生活に合わせた運動」を相談しながらその場で実践。
- \* 目的や体力に合わせて、今すぐ役立つ運動を体験できます。(下記の「運動」と記載のある日程に予約してください)



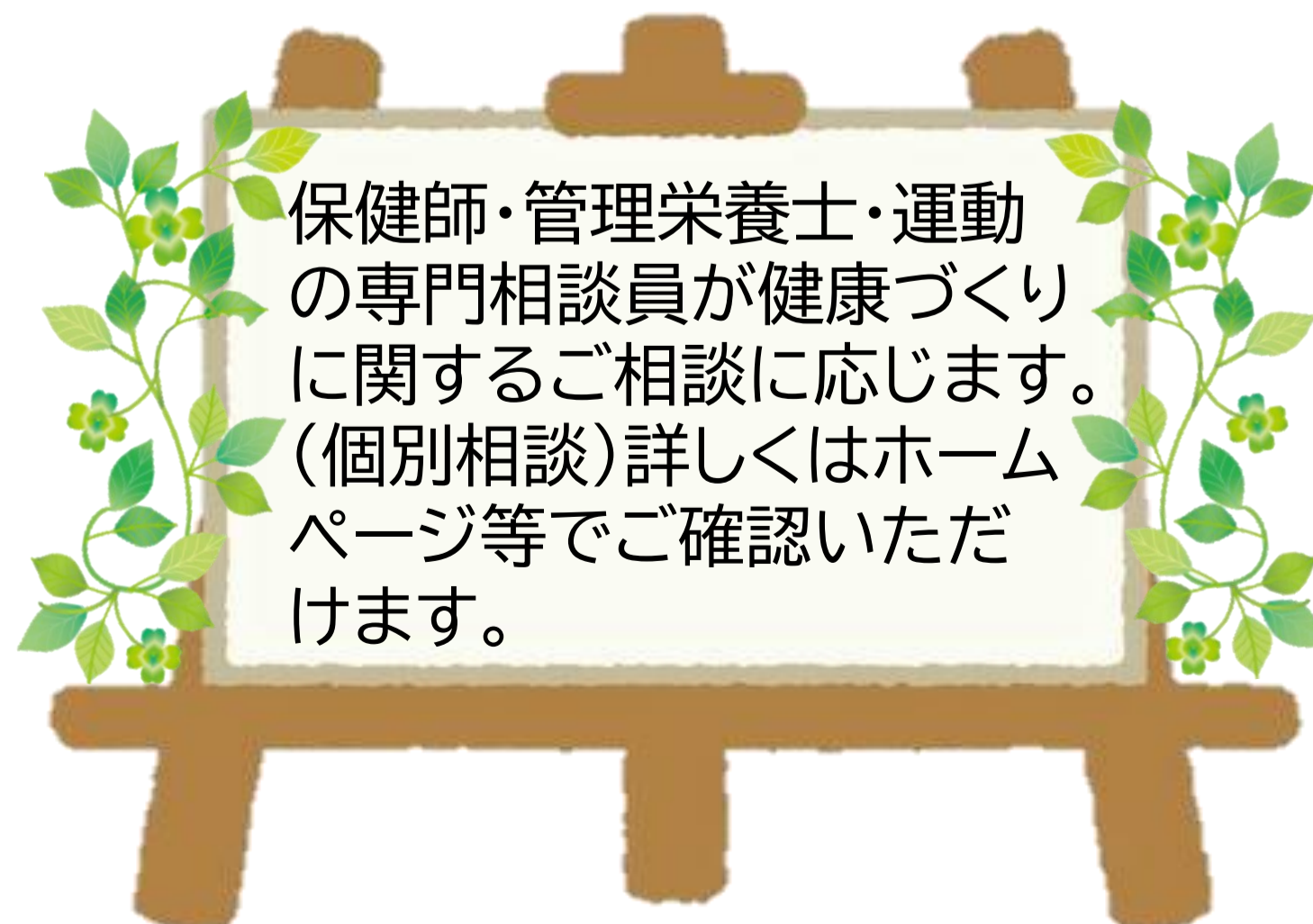
相談日		時間	運動	会場	相談日		時間	運動	会場
4月	14日(火)	午前		健康センター	11月	10日(火)	午後		健康センター
	27日(月)	午後	○	健康センター		26日(木)	午後		未定
5月	18日(月)	午後		健康センター	12月	8日(火)	午前	○	健康センター
6月	19日(金)	午前		健康センター		14日(月)	午後		健康センター
7月	7日(火)	午前	○	健康センター	1月	7日(木)	午後		健康センター
	24日(金)	午後		健康センター		25日(月)	午後	○	健康センター
8月	17日(月)	午後		健康センター	2月	8日(月)	午後		健康センター
9月	3日(木)	午後		東部市民センター		16日(火)	午前		健康センター
	15日(火)	午前		健康センター	3月	4日(木)	午後	○	健康センター
10月	1日(木)	午後		健康センター		12日(金)	午後		健康センター
	16日(金)	午後	○	健康センター					

対象:小平市民の方

場所:健康センター(工事中のため駐車場の駐車台数に制限があります。満車の場合は中央公民館をご利用ください。)  
東部市民センター、その他(未定)

内容: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:直近の健康診査・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(間食・飲み物・ガム等を含む 3日間分程度)



保健師・管理栄養士・運動の専門相談員が健康づくりに関するご相談に応じます。(個別相談)詳しくはホームページ等でご確認いただけます。

