

元気にすごすための

無料  
予約制

# 生活習慣改善

## 相談



じっくり相談したい方におすすめ！  
保健師、栄養士、歯科衛生士が  
食生活や運動、口腔ケア、禁煙など  
ひとりひとりにあったアドバイスをします



令和8年度

4月	7日 (火)、17日 (金)
5月	12日 (火)、22日 (金)
6月	2日 (火)、19日 (金)
7月	7日 (火)、24日 (金)
8月	4日 (火)、21日 (金)
9月	1日 (火)、18日 (金)
10月	6日 (火)、16日 (金)
11月	10日 (火)、20日 (金)
12月	1日 (火)、25日 (金)
1月	12日 (火)、22日 (金)
2月	2日 (火)、26日 (金)
3月	2日 (火)、19日 (金)

こんなお悩みや心配ありませんか？

- 血糖値や血圧が気になる
- 食生活を改善したい
- 歯ぐきからよく出血する
- タバコをやめようかな



相談時間：45分程度

火曜日：①9時30分 ②10時30分 ③13時30分 ④14時30分

金曜日：①9時30分 ②10時30分

※駐車場のご利用は、入庫後1時間を超えた分は有料となります。

会場：泉区役所1階 健康相談室（裏面地図）

持ち物：本チラシ（裏面記入したもの）

健康診断の結果、血液検査のデータ、お薬手帳など

※あるものだけで大丈夫です

※この事業は市会での議決後に確定します。

裏面もご覧ください

申込み・問合せ

泉区役所 福祉保健課 健康づくり係

電話 045-800-2445

FAX 045-800-2516



↓医療機関におかかりの方は、主治医に確認の上ご記入ください。

氏名	病名	医師指示項目	
医療機関名	糖尿病・高血圧	エネルギー	( )kcal/日
		塩分制限	なし・あり( )g/日
	脂質異常・腎機能障害	たんぱく質制限	なし・あり( )g/日
		アルコール制限	なし・あり( )
	その他( )	運動制限	なし・あり( )
	その他	( )	

↓食事内容を簡単にお書きください。

	月 日( )	月 日( )	月 日( )
(朝時食分)			
(昼時食分)			
(夕時食分)			
(間時食分)			

泉区役所  
会場案内

