

令和8年度

保健師・栄養士等による

健康相談

無料
要予約

気軽に!

- 血糖値が高め
- コレステロールが下がらない
- 血圧が高いと言われた
- 肥満、減量したい
- 禁煙したい

生活習慣改善の
ポイントを
一緒に考えます!

健診結果の
見方が
わからない



運動、食事...
なにから
見直したらよいか
わからない

会場 金沢区役所 5階 栄養相談室

持ち物 ①健康診断の結果 ②血液検査のデータ ③お薬手帳

お申込み・お問合せ

金沢福祉保健センター福祉保健課健康づくり係

☎ : 045-788-7840 FAX : 045-784-4600

日程

※相談時間は、おひとり 30分～1時間程度です。

午前 ①9時・②10時・③11時 **午後** ④13時・⑤14時

	午後のみ	午前・午後
4月	15(水)	17(金)
5月	15(金)・20(水)	
6月	3(水)	19(金)
7月	8(水)	17(金)
8月	19(水)	21(金)
9月	4(金)・9(水)	

	午後のみ	午前・午後
10月	2(金)・21(水)	
11月	18(水)	20(金)
12月	2(水)・18(金)	
1月	6(水)	22(金)
2月	3(水)	19(金)
3月	17(水)	19(金)

※可能な方は記入してご持参ください

【医師の指示】 ※主治医が記入、または主治医に確認の上、ご本人が記入してください

病名	糖尿病 ・ 高血圧 ・ 脂質異常症 ・ 高尿酸血症 肝機能障害 ・ 貧血 ・ その他 ()
医師指示項目	<input type="checkbox"/> 診療ガイドラインどおり <input type="checkbox"/> その他の場合、ご記入ください ● エネルギー () kcal/日 ● 塩分制限 なし ・ あり () g/日 ● 運動制限 なし ・ あり ● その他 ()
医療機関・主治医名	

【食事メモ】 ※食事内容・目安量を3日分お書きください（記入が難しければ、当日お聞きします）

	朝食(時 分)	昼食(時 分)	夕食(時 分)	間食(時 分)
月 日()				
月 日()				
月 日()				

血糖値、ちょっと高めが実は危ない！

糖尿病リスクを知るには？

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）を確認！
→ 過去1～2か月の平均血糖値を反映

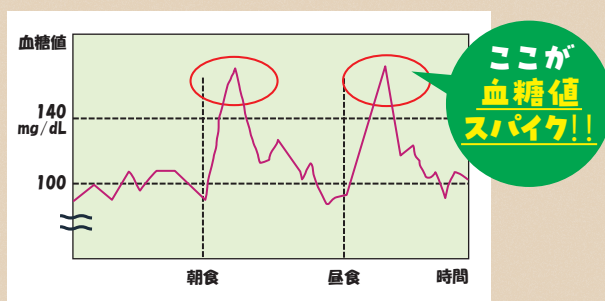
HbA1c 5.6%以上は
将来の糖尿病発症予防のための
生活習慣改善が必要です

HbA1c 6.5%以上	医療機関を受診 しましょう
5.6～ 6.4%	生活習慣の改善が必要です
5.5%以下	正常域

HbA1cが高めの人は
自覚症状がなくても
血糖値スパイクが起こっている
可能性が高い！

気をつけよう『血糖値スパイク』

血糖値スパイクとは
→ 食後に血糖値が急上昇する状態



→ 血管を痛めてしまう
→ **動脈硬化**をすすめてしまう

ワンポイントアドバイス

- 食後に体を動かす
- 炭水化物をとりすぎない

相談で他のポイントも
お伝えします！

