

食生活 栄養・健康相談

無料・予約制

食事や栄養、健康上の気になることについて、
食の専門家-管理栄養士に相談してみませんか。
あなたのライフスタイルをお伺いし、目標に向けて
食生活等の改善ポイントをアドバイスします。

※ お申込み・お問合せ

南区役所 健康づくり係 (41番)

☎ 電話：341-1185

FAX：341-1189



ご相談例) 健診結果の見方
減塩のコツ、健康的なダイエット
高齢期の食事の工夫 など

対象) 南区在住・在勤の方

場所) 南区役所4階 栄養相談室

◆ 日程表 ◆ 9時から16時までの間で☎予約を受け付けます。(相談時間は45分以内)

	午前(月)	午後(木)		午前(月)	午後(木)
4月	3日	20日	10月	2日	19日
5月	8日	25日	11月	6日	16日
6月	5日	15日	12月	4日	21日
7月	3日	20日	R6.1月	22日	18日
8月	7日	17日	2月	5日	15日
9月	4日	21日	3月	4日	21日



☞ かかりつけ医の指示がある場合は、ご自身でご記入をお願いします

氏名 医師指示項目 エネルギー kcal/日 塩分量 g/日 運動制限 なし・あり その他() 病名 糖尿病・高血圧・脂質異常症 肥満・やせ・貧血 その他() 医療機関名	≪食事メモ≫ 1日の食事内容・目安量をお書きください			
		朝食 (時 分)	昼食 (時 分)	夕食 (時 分)
	(月/日)			
	/	間食・飲み物		