

無料
予約制

2021年度 南福祉保健センター

健康相談のご案内



■ ■ ■ 福祉保健センターの保健師・管理栄養士が応援します！ ■ ■ ■

「健診結果の見方がよくわからない・・・」→**生活習慣改善相談へ！**

「タバコはそろそろやめたいな。禁煙にチャレンジしてみようか・・・」→**禁煙相談へ！**

「糖尿病や高血圧などが心配。食事について相談したい！」→**食生活栄養・健康相談へ！**

日程は裏面

南区はみんなで健診！みんなで健康！

生活習慣改善相談

- 特定健康診査などの結果データの見方を解説！
- 予防に役立つ情報が満載のリーフレットを配布！
- 健診結果票を持参された方には、**骨密度測定**と**健康手帳**をプレゼント（希望制）！
- 生活習慣の改善ポイントを一緒に考えます！

骨密度測定



健康手帳



急がず焦らず一歩ずつ、皆様の禁煙をサポート！

禁煙相談

- 本当はもっと怖い！タバコの害を正しく伝授！
- あなたの肺は何歳？「**肺年齢**」や「**息の一酸化炭素濃度**」を測定！
- あなたを悩ませる「**ニコチン依存度**」をチェック！
- 気合で禁煙！はもう古い？あなたに合った禁煙方法をセレクト！
- いま話題の「禁煙外来」がある医療機関を紹介！



肺年齢測定



健康は毎日の食生活から！

食生活栄養・健康相談

- 糖尿病や高血圧などの病気の食事療法をわかりやすくお教えします！
- 健康的なダイエットのための食生活改善ポイントをアドバイス！
- ご希望の方には、栄養価計算も行います！
- 生活習慣病予防に役立つ、おいしくて手軽なレシピを配布！



生活習慣改善相談／禁煙相談＜保健師＞

事前予約制

■相談日時

概ね **第1月曜日** ①午前9時30分～ ②午前10時30分～（相談は45分以内）

第3木曜日 ①午後1時30分～ ②午後2時30分～（相談は45分以内）

	第1（月） 午前	第3（木） 午後		第1（月） 午前	第3（木） 午後
4月	5日	15日	10月	4日	21日
5月		20日	11月	1日	18日
6月	7日	17日	12月	6日	16日
7月	5日	15日	2022年 1月		20日
8月	2日	19日	2月	7日	17日
9月	6日	16日	3月	7日	17日

■会場 南区役所 4階（41番窓口にお越しください）

■持ち物 特定健康診査等の健診結果票、お薬手帳

食生活栄養・健康相談＜管理栄養士＞

事前予約制

■相談日時 相談は30分～1時間

	第1（月） 午前	第3（木） 午後		第1（月） 午前	第3（木） 午後
4月	5日	15日	10月	4日	21日
5月	10日	20日	11月	1日	18日
6月	7日	17日	12月	6日	16日
7月	5日	15日	2022年 1月	17日	20日
8月	2日	19日	2月	7日	17日
9月	6日	16日	3月	7日	17日

※5月は第2(月)、1月は第3(月)

■会場 南区役所 4階 栄養相談室（健診会場内）

■予約・お問合せ

南区役所 福祉保健課 健康づくり係

電話 **（341）1186**

南区総合庁舎4階41番窓口（南区浦舟町2-33）