

糖尿病の食事や減塩など！

栄養士・保健師が
個別アドバイス！



相談無料!

健康づくり相談

「血糖値やコレステロール、血圧が高い」「肥満・メタボ」と言われたあなた、健康づくり相談を受けて生活習慣を見直してみませんか？
健康づくり相談では、中区役所の栄養士や保健師が個別の相談に応じています。ぜひ、お気軽にご予約のうえ、ご相談ください。

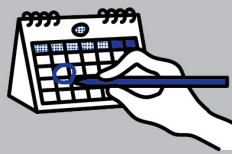
健康相談までの流れ

①



電話等で予約

②



相談日の決定

③



健康相談
※1回1時間程度

相談当日の持ち物

- 血液検査データ
- 1日分の食事メモ
- おくすり手帳(ある方)

2026年度 相談日程

火
午前

- ① 9:00~
- ② 10:00~
- ③ 11:00~

木
午後

- ① 13:30~
- ② 14:30~
- ③ 15:30~

対象

中区にお住まいの方

場所

中区役所別館 3階 栄養相談室
〒231-0021 中区日本大通35

※ご都合の合わない場合はご相談ください。

	午前	午後		午前	午後		午前	午後
4月	14日	16日	8月	18日	20日	12月	8日	17日
5月	12日	21日	9月	8日	17日	1月	12日	21日
6月	9日	18日	10月	13日	15日	2月	9日	18日
7月	14日	16日	11月	10日	19日	3月	9日	18日

※医師による相談や診断、医療機関への紹介などは行っていません。

ご予約・お問合せ先

☎ 045-224-8332

FAX 045-224-8157

中区役所福祉保健課 健康づくり係



この用紙は記入して、健康相談の当日にご持参ください。

主治医からの指示内容がある方 ※主治医に確認のうえ、本人記入も可

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

医師からの指示がある場合、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 ()

医療機関名

主治医名

食事メモ

食事内容とおよその量を2日分ご記入ください。
※記入が難しければ、当日お聞きします。

書きかた例

	月 日()	月 日()	●月 ▲日(■)
朝食	時 分	時 分	07時 00分 パン(食パン1枚) マーガリン コーヒー(ミルク、砂糖) りんご 1/4個
昼食	時 分	時 分	12時 00分 ラーメン (もやし、キャベツ、豚肉)
夕食	時 分	時 分	20時 00分 ごはん、みそ汁 豚しょうが焼き ポテトサラダ キムチ、納豆
間食	時 分	時 分	15時 30分 紅茶 ロールケーキ