

栄養士・保健師等が  
個別アドバイス!



**相談無料!**

# 生活習慣を見直そう!

# 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、  
「禁煙したい」「禁煙してほしい」と思っているあなた、生活習慣を見直してみませんか?  
健康づくり相談では、西区役所の栄養士や保健師等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45分程度

相談当日の持ち物

- 血液検査データ
- ご相談メモ  
(当チラシ裏面へ記入)
- お薬手帳(ある方)

※禁煙相談は持ち物不要

## 令和6年度 相談日程

午前

- ① 9:00~
- ② 10:00~
- ③ 11:00~

午後

- ① 13:30~
- ② 14:30~
- ③ 15:30~

	午前	午後		午前	午後
4月	26日(金)	11日(木)	10月	18日(金)	10日(木)
5月	16日(木)	24日(金)	11月	21日(木)	29日(金)
6月	28日(金)	13日(木)	12月	20日(金)	12日(木)
7月	11日(木)	26日(金)	1月	23日(木)	31日(金)
8月	23日(金)	8日(木)	2月	28日(金)	13日(木)
9月	19日(木)	13日(金)	3月	6日(木)	14日(金)

対象

西区にお住まいの方

場所

西区役所 2階25番窓口  
〒220-0051  
西区中央1-5-10

※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

☎ 045-320-8439

FAX 045-324-3703

西区役所福祉保健課 健康づくり係



西区健康づくり事業キャラクター  
みらいカエル

# ～ご相談メモ～

お名前：

## ◆主治医からの指示内容

分かる範囲でご記入ください。  
(可能であれば、主治医にご確認の上、ご記入ください。)

病院名：

病名：

指示内容：エネルギー ( ) Kcal/日

塩分 ( ) g/日

運動制限 (ある方は内容をご記入下さい： )

その他、特記事項があればご記入下さい：

## ◆食事内容

食事内容、食事摂取量を、3日分ご記入下さい。  
(記入が難しい場合は、当日お聞きします。)

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

