

予約制・無料

令和7年度 栄福祉保健センター

生活習慣改善相談

【 相談例 】

- 健診を受けたけど、数値がよくわからない
LDL? HDL? HbA1c? 血糖値?
- コレステロール値や血糖値を下げる食生活のコツが知りたい
- 血圧が高めといわれたけど、測り方や食事・運動に注意することが知りたい
- たばこを卒業したい
- 口の中について相談したい、歯茎から血が出る

お気軽にご相談
ください!



保健師・管理栄養士・歯科衛生士が個別相談(30~60分程度)をお受けします

保健師がご相談をお受けします

- ★健診結果の見方
- ★血圧の測り方
- ★ライフスタイルの見直し
- ★卒煙について



管理栄養士がご相談をお受けします

- ★食事療法のすすめ
- ★食習慣の見直し
- ★栄養計算
- ★推定野菜摂取量測定
(ベジチェック®)



歯科衛生士がご相談をお受けします

- ★歯周病、むし歯などの相談
- ★歯みがきの仕方、アイテムの選び方
- ★口の機能測定



原則 第1火曜日 午後
第4木曜日 午前

※日程は裏面に詳載していますのでご確認ください。

会場

栄区役所 新館 2階
栄養相談室(203)他

※駐車場は60分のみ無料です。
公共交通機関などをご利用ください。

問合せ・予約

栄福祉保健センター健康づくり係
電話:045-894-6964
FAX:045-895-1759



令和7年度 生活習慣改善相談日程

| | 管理栄養士のみ | 管理栄養士・保健師・歯科衛生士 |
|------------|----------|--------------------------|
| 4月 | 17日(木)午後 | 8日(火)午後 ※第2 24日(木)午前 |
| 5月 | 8日(木)午後 | 13日(火)午後 ※第2 22日(木)午前 |
| 6月 | 11日(水)午後 | 3日(火)午後 26日(木)午前 |
| 7月 | 10日(木)午後 | 1日(火)午後 24日(木)午前 |
| 8月 | 21日(木)午後 | 5日(火)午後 28日(木)午前 |
| 9月 | 18日(木)午後 | 2日(火)午後 25日(木)午前 |
| 10月 | 16日(木)午後 | 7日(火)午後 23日(木)午前 |
| 11月 | 13日(木)午後 | 4日(火)午後 27日(木)午前 |
| 12月 | 18日(木)午後 | 2日(火)午後 25日(木)午前 |
| 令和8年 1月 | 15日(木)午後 | 6日(火)午後 22日(木)午前 |
| 2月 | 10日(火)午後 | 3日(火)午後 26日(木)午前 |
| 3月 | 11日(水)午後 | 3日(火)午後 26日(木)午前 |