

予約制・無料

令和8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8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         | 16日(木)午後 | 7日(火)午後<br>23日(木)午前                     |
| 5月         | 7日(木)午後  | 12日(火)午後 <small>※第2</small><br>28日(木)午前 |
| 6月         | 11日(木)午後 | 2日(火)午後<br>25日(木)午前                     |
| 7月         | 15日(水)午後 | 7日(火)午後<br>23日(木)午前                     |
| 8月         | 20日(木)午後 | 4日(火)午後<br>27日(木)午前                     |
| 9月         | 17日(木)午後 | 1日(火)午後<br>24日(木)午前                     |
| 10月        | 15日(木)午後 | 6日(火)午後<br>22日(木)午前                     |
| 11月        | 19日(木)午後 | 10日(火)午後 <small>※第2</small><br>26日(木)午前 |
| 12月        | 10日(木)午後 | 1日(火)午後<br>24日(木)午前                     |
| 令和9年<br>1月 | 7日(木)午後  | 12日(火)午後 <small>※第2</small><br>28日(木)午前 |
| 2月         | 12日(金)午後 | 2日(火)午後<br>25日(木)午前                     |
| 3月         | 11日(木)午後 | 2日(火)午後<br>25日(木)午前                     |