

血糖値や血圧が高いので
日常生活や食事
気を付けることを知りたい

健康診断で要指導だったけど
どうしたらよいかわからない

保健師・栄養士・歯科衛生士による

健康相談

無料
予約制

鶴見区では生活習慣病、禁煙など健康に関してお悩みの方に、
専門職による個別相談を行っています。お気軽にご利用ください。

対象 鶴見区在住の方

会場 鶴見区役所2階
(12番 健康づくり係窓口へお声かけください)

日程 午前開催 ① 9:15 ~ ② 10:45 ~
午後開催 ① 13:30 ~ ② 15:00 ~



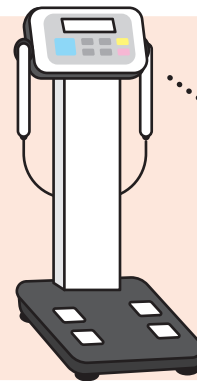
令和8年 4月	24日(金) 午後 *歯科相談可	30日(木) 午前	8月	7日(金) 午後	20日(木) 午前 *歯科相談可	12月	4日(金) 午後	24日(木) 午前 *歯科相談可
5月	8日(金) 午後	28日(木) 午前	9月	4日(金) 午後	24日(木) 午前	令和9年 1月	14日(木) 午後	29日(金) 午前
6月	4日(木) 午前	26日(金) 午後 *歯科相談可	10月	9日(金) 午後 *歯科相談可	22日(木) 午前	2月	5日(金) 午後 *歯科相談可	18日(木) 午前
7月	10日(金) 午後	30日(木) 午前	11月	6日(金) 午後	19日(木) 午前	3月	5日(金) 午後	18日(木) 午前

相談の内容

- 食生活
- 運動
- 禁煙
- 健康診断結果の見方(高血糖・脂質異常症など)
- 歯やお口の健康、ケア方法

※ 予約の際にご希望の相談内容をお伺いします。

※ 治療に関する内容については、お受けしていません。必要な場合は
かかりつけ医や医療機関へご相談をお願いいたします。



体組成計で
筋肉量や
体脂肪率などが
測定できます!

持ち物

健康診断の結果、血液検査の結果、おくすり手帳、
医師からの指示票、食事メモ(本チラシ裏面を記入してください)、
歯ブラシ(歯科相談希望の場合はご持参ください)

※揃っているものだけで結構ですので、ご持参ください

申込み・問合せ

鶴見区役所 福祉保健課 健康づくり係
電話: 045-510-1827 FAX: 045-510-1792

