

予約制・無料

令和6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

※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

## 令和6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	11日(木)午後	2日(火)午後 25日(木)午前
5月	16日(木)午後	7日(火)午後 23日(木)午前
6月	12日(水)午後	4日(火)午後 27日(木)午前
7月	18日(木)午後	2日(火)午後 25日(木)午前
8月	14日(水)午後	6日(火)午後 22日(木)午前
9月	12日(木)午後	3日(火)午後 26日(木)午前
10月	17日(木)午後	1日(火)午後 24日(木)午前
11月	14日(木)午後	5日(火)午後 28日(木)午前
12月	18日(水)午後	3日(火)午後 26日(木)午前
令和7年 1月	16日(木)午後	7日(火)午後 23日(木)午前
2月	13日(木)午後	4日(火)午後 27日(木)午前
3月	13日(木)午後	4日(火)午後 27日(木)午前