

健康相談のご案内

会場	あきる野市役所
令和6年	4月 9日 (火)
	4月23日 (火)
	5月 7日 (火)
	6月 5日 (水)
	6月28日 (金)
	7月12日 (金)
	8月 7日 (水)
	8月28日 (水)
	9月11日 (水)
	10月 8日 (火)
	10月22日 (火)
	11月 8日 (金)
	12月11日 (水)
	12月25日 (水)
令和7年	1月14日 (火)
	2月12日 (水)
	2月25日 (火)
	3月 6日 (木)

会場	五日市 ファインプラザ
令和6年	5月29日 (水)
	7月25日 (木)
	9月24日 (火)
	11月29日 (金)
令和7年	1月28日 (火)
	3月25日 (火)

【健康相談の受付時間】

- ① 13時 15分 ~
- ② 14時 15分 ~
- ③ 15時 15分 ~

※受付時間の各回定員は2名で、完全予約制となっております。
相談時間は1時間以内です。

健康相談ご希望の方は、
(1)会場(2)日付(3)受付時間
を確認した後、健康課まで
お申し込みください。

【申込み・問合せ先】

あきる野市役所健康課健康づくり係
042-558-1183(直通)

【受付時間】

8時30分から17時15分まで
(土日祝日を除く)



体重が減らない…

健康相談では・・・



コレステロールが気になる…
食事はこれで合ってるのかな？

- ① 健康診断で気になる値がある
- ② 塩分控えめの食事、これで合っているの？
- ③ 体重を減らしたいけど、なかなか上手くいかない…
- ④ 測定の実施（体組成、骨密度、足趾力など）
- ⑤ ころころの健康について など



保健師と栄養士が相談を実施しております。
お気軽にご相談ください！！



持ち物（可能な範囲で）

- ① 健康診断の結果
- ② お薬手帳
- ③ 食べたものの簡単な記録（行事のない普通の日、3日分程度）
- ④ 食べたものの写真
- ⑤ 脱ぎ履きがしやすい格好（体組成や骨密度などの測定をご希望の方）
- ⑥ スリッパ（五日市ファインプラザで相談をされる方のみ） など



ご来場に当たってのお願い

- ① 各会場の案内について
 - あきる野市役所：本庁舎4階健康課窓口で職員にお声かけください。
 - 五日市ファインプラザ：スリッパを持参し、正面入口までご来所ください。職員が相談会場へご案内させていただきます。
- ② 体調不良等がありましたら、日程変更またはキャンセルの連絡をお願いします。



随時健康相談

- 予定日以外にも、健康課では随時相談を受け付けています。
- 電話・窓口でお問い合わせください。

