

保健師・栄養士による

健康相談日のご案内

生活習慣病、骨粗しょう症、禁煙など健康に関してお悩みの方に、保健師・管理栄養士による個別相談を行っています。ぜひご利用ください。

対象者

市内在住・在勤の方

受付時間

- ①13時15分～
- ②14時15分～
- ③15時15分～

申し込み方法

下記連絡先まで
電話でお申し込みください。

場所

市役所など

令和7年	4月	終了	
	5月		
	6月		
	7月	11日(金)	23日(水)
	8月	7日(木)	26日(火)
	9月	12日(金)	24日(水)
	10月	9日(木)	29日(水)
	11月	14日(金)	25日(火)
	12月	8日(月)	23日(火)
	令和8年	1月	8日(木)
2月		9日(月)	25日(水)
3月		12日(木)	24日(火)

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？

体重が減らない…



完全予約制、相談時間は1時間以内です。

上記以外の日、時間をご希望になる場合はご相談ください。

【申し込み・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)
平日8時30分～17時15分まで

健康相談では・・・

- 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 こころの健康について など

保健師と管理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！！



体重が減らない・・・

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？



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）
など

ご来場に当たってのお願い

- ① 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
その他の会場の場合は予約の際にお伝えいたします。

- 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。