

# 健康相談のご案内

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。

日付		会場	受付時間
令和8年	4月	8日(水)	市役所
	5月	15日(金)	
		26日(火)	五日市
	6月	11日(木)	市役所
		23日(火)	
	7月	8日(水)	
	8月	6日(木)	
	9月	7日(月)	
		25日(金)	五日市
	10月	6日(火)	市役所
23日(金)			
11月	5日(木)		
12月	8日(火)		
令和9年	1月	14日(木)	
	2月	4日(木)	
		24日(水)	
	3月	9日(火)	
18日(木)		五日市	

- ① | 3時15分～
- ② | 4時15分～
- ③ | 5時15分～

※各回定員2名  
完全予約制

## 【会場について】

市役所：あきる野市役所本庁舎

五日市：五日市保健センター

## 【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)

## 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 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。
  - 五日市保健センター：保健センター1階保健指導室へお越しください。
- 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。