

健診データ改善相談



健診結果や健康の相談を、個別で
保健師・管理栄養士がお受けします

「血圧、コレステロール、血糖値を下げたい」
「食事と運動に気をつけるよう言われた」
「普段の食事が偏っていないか、確認したい」
「今年こそ禁煙したい」など



★ご自分の健康について見直しませんか？★

事前予約制

ご家族の健康に
ついての相談も
お受けしています

【対 象】 市内在住の方

【場 所】 大横保健福祉センター 3階

【日 時】 ①9時30分 ②10時30分 ③13時30分 ④14時30分

相談時間
1人50分程度
(土日祝日を除く)

10月	1	水	6	月	16	木
11月	7	金	13	木	17	月
12月	2	火	8	月	17	水
1月	7	水	20	火	29	木
2月	3	火	12	木	16	月
3月	4	水	13	金	19	木

【費 用】 無料

市の健診以外のデータでも
ご利用できます

※相談は、事前の＜予約＞が必要です

【持ち物】 市の健診結果・検査結果・食事記録(3日分)



(お持ちの方のみ)お薬手帳・血圧測定記録・糖尿病手帳
ご希望の方には血圧測定・体重測定・血管年齢測定等をおこなうこともできます

＜問い合わせ・申し込み＞

大横保健福祉センター(3階)

八王子市大横町11-35

電話:042-625-9128

FAX :042-627-5887

どうぞお気軽に
ご利用ください

