

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)

| | | | | | | |
|----|----|---|----|---|----|---|
| 4月 | 11 | 金 | 14 | 月 | 17 | 木 |
| 5月 | 9 | 金 | 15 | 木 | 21 | 水 |
| 6月 | 2 | 月 | 13 | 金 | 19 | 木 |
| 7月 | 2 | 水 | 7 | 月 | 22 | 火 |
| 8月 | 4 | 月 | 13 | 水 | 19 | 火 |
| 9月 | 3 | 水 | 12 | 金 | 29 | 月 |

【費用】 無料

※相談は、事前の<予約>が必要です

市の健診以外のデータでも
ご利用できます

【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

