

健診データ改善相談 (予約制・無料)

- ◆対象：市内在住の方、または家族
- ◆内容：血糖値・コレステロール・中性脂肪・血圧の改善のアドバイス、禁煙相談など
- ◆日時：毎月1日～20日(土日祝を除く)
午前9時30分～午後3時30分(1人50分位)
- ◆会場：八王子市南大沢保健福祉センター(下記案内図参照)
- ◆持ち物：相談したい方の健康診断の結果用紙(最新のもの)
3日分の食事記録 お薬手帳(服用中の方)
- ◆申し込み：☎ 042-679-2205へお電話ください

- ✓保健師・管理栄養士が対応します
- ✓健診結果の見方をお話しします
- ✓あなたに合った食事・運動プランを一緒に考えます



八王子市南大沢保健福祉センター 案内図

◆京王相模原線「南大沢駅」から徒歩4分程度

