令和５年度

健康づくり相談室

高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの病気や、食事・運動などの生活習慣について、保健師または栄養士が相談に応じます。（１人３０分程度）
相談は無料で、開催前日までに予約が必要です。
かかりつけ医のいる方は、申込時にお知らせください。

●市役所相談室　※開催時間 10:00～12:00

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
26	24	22	26	22	12	25	14	26	23	21	19

●金木総合支所 ２階集会室２　※開催時間 10:00～11:30

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
		21			8			6			7

※ ３月７日のみ１階相談室で行います。

◎ 市浦にお住まいの方は、五所川原会場や金木会場をご利用ください。
◎ 日程の都合がつかない場合には、随時電話や家庭訪問でも相談をお受けしていますので、下記へご連絡ご連絡ください。

なかなかコレステロールの値が改善しない･･･

食事ってどんなことに気をつけたらいいの？

健診結果の見方がよく分からないなぁ･･･

血糖値が高くなってきていて心配だなぁ…

★対象となる方：五所川原市民
★持ち物：健診（検査）結果をお持ちの方は、ご持参ください。

【予約および問合せ】
五所川原市民生部健康推進課　電話：35-2111（内線２３７９）