

令和4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
27	25	22	27	29	20	27	17	19	18	22	22

●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
		23			15			22			16

※ 3月16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あ…

血糖値が高くなってきていて心配だなあ…

★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2382）