

# 各種相談

## 健康・食生活相談

(9:00~11:00) 予約制 保健師・管理栄養士が相談に応じます。



お申し込みは  
保健センターへ  
(P20、21 参照)

対象：健康相談(成人対象)、食事・栄養相談(子どもから大人まで対象)

内容：健康の維持・増進(生活習慣病予防、たばこ相談等)に関することや食事(離乳食や子どもの食事、疾病予防等)に関する事など

会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
北部保健センター	20(木)	23(火)	15(木)	18(火)	28(月)	21(木)	23(月)	27(月)	18(月)	29(月)	15(木)	18(月)
三陽保健センター	10(月)	12(金)	12(月)	14(金)	7(月)	11(月)	2(月)	10(金)	11(月)	12(金)	5(月)	4(月)
吉田保健センター	14(金)	24(水)	14(水)	28(金)	8(火)	19(火)	20(金)	22(水)	12(火)	31(水)	13(火)	22(金)
東部保健センター	13(木)	8(月)	5(月)	5(水)	23(水)	7(木)	3(火)	7(火)	6(水)	5(金)	1(木)	1(金)
西部保健センター	28(金)	29(月)	19(月)	3(月)	28(水)	27(水)	25(水)	20(月)	27(水)	29(月)	19(月)	18(月)
犀南保健センター	19(水)	17(水)	14(水)	5(水)	23(水)	6(水)	4(水)	15(水)	4(月)	24(水)	21(水)	21(木)
真島保健センター	25(火)	30(火)	27(火)	28(金)	29(火)	26(火)	31(火)	28(火)	25(月)	30(火)	22(木)	26(火)
松代保健センター	3(月)	1(月)	5(月)	3(月)	7(月)	11(月)	2(月)	6(月)	4(月)	29(月)	5(月)	4(月)
豊野保健センター	17(月)	16(火)	6(火)	4(火)	3(木)	7(木)	5(木)	7(火)	5(火)	24(水)	6(火)	14(木)
戸隠保健センター	5(水)	10(水)	8(木)	5(水)	2(水)	6(水)	4(水)	1(水)	6(水)	10(水)	8(木)	7(木)
鬼無里保健センター	27(木)	25(木)	22(木)	27(木)	24(木)	28(木)	26(木)	30(木)	28(木)	25(木)	22(木)	28(木)
大岡保健センター	※ 適宜、実施しておりますので保健センターにお問い合わせください。											
信州新町公民館	17(月)	15(月)	19(月)	18(火)	21(月)	19(火)	16(月)	20(月)	18(月)	15(月)	19(月)	18(月)
中条総合市民センター	※ 適宜、実施しておりますので中条支所保健師にお問い合わせください。											

## 栄養相談

電話相談 市保健所健康課 健康づくり担当 ☎226-9961 随時(平日8:30~17:00)相談が可能です。

## 運動相談

予約制 理学療法士・保健師が個別に相談に応じます。

内容：生活習慣病の予防・改善、膝痛や腰痛を予防するためなど、健康づくりに関わる運動についての相談

予約方法：表内の申込開始日以降、事前に電話にて。保健所は健康課健康づくり担当☎226-9961へ、保健センターは直接会場へ☎(P20-21)。



日程	会場	申込開始日	日程	会場	申込開始日	日程	会場	申込開始日
6月21日(水)	市保健所	6月9日	10月10日(火)	北部保健センター	9月11日	11月29日(水)	三陽保健センター	11月9日
6月23日(金)	吉田保健センター	6月9日	11月1日(水)	犀南保健センター	10月10日	12月11日(月)	東部保健センター	11月9日
7月7日(金)	真島保健センター	6月9日	11月13日(月)	真島保健センター	10月10日	1月30日(火)	犀南保健センター	1月9日
						2月26日(月)	西部保健センター	2月8日

時間は、午後 1時30分から3時30分のなかで、相談時間は ひとり40分程度