

病院での検査のような  
待ち時間や検査費用は  
ありません！

## 健康相談 日程・実施内容

	健康相談	病態栄養相談	骨密度測定	野菜摂取量測定
日程	第2・4水曜日		第4水曜日のみ	偶数月の 第4水曜日のみ
時間	午前9時～午前11時30分 <b>※栄養相談は30分ごとの予約制</b>			
場所	保健センター1階			
内容	<p>健康手帳をお持ちの方は持参してください。</p> <p>・血圧測定　・体内脂肪量測定          ・尿検査　　・血管老化度測定          ・保健師相談          ※希望する項目を選んで受けられます</p>			

### お休みのご案内

- 5月13日、9月23日、11月11日はお休み。12月28日～1月3日は閉院。
- 他の行事や天候等の理由により、中止となる場合があります。



大好評につき今年度も実施！

【予約・問い合わせ先】 宇多津町保健センター ☎ 0877-49-8008

“健康相談”って、  
こんなところ！



尿検査



栄養相談



血管老化度測定



骨密度測定



血圧測定



体内脂肪量測定

# キヨウヨウと キヨウイク みなさんはありますか？

元気でいる秘訣は、キヨウヨウとキヨウイク。

“今日も用事がある”と“今日も行くところがある”です。

宇多津町では、保健師・看護師・管理栄養士による健康相談を実施しています。

毎日の予定の中に、保健センターの健康相談を入れてみませんか？

## あなたの話を聞かせてください

- ・健診結果の見方を教えてほしい
- ・簡単な運動を始めたいけれど、何をすればいいの？
- ・血糖値が高いと言われたけれど、何に気を付ければいいの？

など、どんな些細なことでもかまいません。  
お気軽にご相談ください。

