

健康相談 日程・実施内容

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	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 ※栄養相談は30分ごとの予約制			
場所	保健センター1階			
内容	健康手帳をお持ちの方は持参してください。			
	・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	健診結果や普段の食事内容 から、管理栄養士があなたに 合った食事内容をアドバイス します。	かかと部分を器械で固定して 測定します。痛みはなく、30秒 程度で測定できます。	指を10秒程度器械にかざし て、皮膚に蓄積したカロテノイ ド量(野菜に含まれる成分)を 測定します。

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日は閉庁。
- ・ 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

キョウヨウと キョウイク みなさんはありますか？

元気でいる秘訣は、**キョウヨウ**と**キョウイク**。

“**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。

