

令和5年度

# 成人の健康相談のご案内

「健康についてちょっと聞いてみたい」、「健診結果の見方がよく分からない」、「食事についてアドバイスがほしい」…という方など、ぜひお気軽にご利用ください。



## 1 日程

4月26日(水)	8月23日(水)	12月27日(水)	<b>相談時間</b> ①午後1時15分～ ②午後1時45分～ ③午後2時15分～ ④午後2時45分～
5月24日(水)	9月27日(水)	令和6年 1月24日(水)	
6月28日(水)	10月25日(水)	2月28日(水)	
7月26日(水)	11月22日(水)	3月27日(水)	

## 2 会場

高岡市保健センター

## 3 費用

無料

## 4 内容

- ・ 健診結果の見方や食事・運動などの生活習慣について、保健師・管理栄養士等が個別相談に応じます。
- ・ 血圧測定、体組成測定（体脂肪率、基礎代謝量、筋肉量等）

※7月26日、11月22日は内科医師による個別相談も受けられます。



## 5 持ち物

- ・ 健康診査の結果通知書等



## 6 申込方法

予約制です。事前に電話で健康増進課までお申込みください。

☎0766-20-1346

※感染症防止策をとり、実施いたしますので、以下の点についてご協力をお願いいたします。

- ① 会場で手指消毒をしていただきます。
- ② 換気を行いますので、調節しやすい服装でお越しください。

問合せ先：高岡市健康増進課（保健センター内）電話 0766-20-1346