

保健師・管理栄養士による

健康相談会

無 料
要 予 約

「健診の結果で気になることがあった」「栄養について詳しく知りたい」「内臓脂肪を減らしたい」など、健康づくりに関する相談会を行っています。

保健師と管理栄養士が、お一人おひとりの生活に合わせて、無理なく取り組める健康づくりをご提案します。

相談会の流れ

①問診・測定



まずは、ご自身の体を知ることから始まります。健康診査の結果や普段の生活習慣などをお聞きしながら現状を振り返ります。



希望により、体の測定・塩分摂取量測定・味噌汁塩分濃度測定など行います。



②栄養アドバイス



お一人おひとりの体や生活に合った栄養について、フードモデルを使ってわかりやすくお話しします。摂取エネルギー量の計算や栄養バランスのとれた食事についてアドバイスします。

と き

毎週水曜日 午前 9 時 30 分～11 時(予約が要ります)

ところ

保健センター（美濃加茂市健康のまち一丁目みのかも健康プラザ内）

持ち物

健康診査結果票（ある方はお持ちください）

ご自宅の味噌汁（塩分濃度測定を希望される方）

【問い合わせ・予約】 美濃加茂市 健康課 成人保健係

（０５７４）６６－１３６５（直通）