

生活習慣病を予防したい！ 健診結果を生活に活かしたい！

健康づくり相談会

ご自身やご家族の健康について、気になることはありませんか？

健康づくり相談会では、健診結果や肥満・高血圧・脂質異常・高血糖などの生活習慣病について、保健師・栄養士に個別に相談できます。「血糖値が高めと言われたけど、どう改善したらいいの？」「健診結果の見方が分からない」など、お気軽にご相談ください。

<日 程> 令和7年7月30日(水) 8月29日(金) 9月17日(水)
10月 7日(火) 11月19日(水) 12月 9日(火)
令和8年1月23日(金) 2月26日(木) 3月11日(水)

<時 間> ①10:00~10:30 ②11:00~11:30
③13:30~14:00 ④14:30~15:00

費用は無料です。
事前予約をお願いします。

※ご都合が合わない場合は、別途日時を調整させていただきます。

<場 所> 井原保健センター（井原市上出部町658-2）

<対 象> 市内在住の40歳以上の人で、健康づくりや健診結果について相談希望の方

※国民健康保険の方で市の特定健診を受診された方へ

健診結果表の中に「積極的支援」「動機付け支援」という記載がある方、
また、特定保健指導利用券が届いた方は、市民課主催の特定保健指導をご利用ください。

<内 容> 保健師や栄養士との個別相談（30分程度）

血圧測定、味噌汁塩分濃度チェック、咬合力測定なども可能

体験型栄養相談キット「食育 SAT」あり（10月7日・12月9日限定）

<持参する物>

健診結果についてのご相談の方は、直近の健診結果表

味噌汁塩分濃度チェックをご希望の方は、ご自宅の味噌汁（少量で測定可能）



健診結果の見方、生活習慣、食事のバランス…
健康づくりについて、お気軽にご相談ください♪

【ご予約・お問合せ先】

井原市役所 健康医療課（井原保健センター内）

電話：62-8224

電子申請でのご予約はこちら

⇒

