

＜2026年度相談実施日＞

4月	1日(水)	15日(水)	
5月	13日(水)	20日(水)	27日(水)
6月	3日(水)	17日(水)	
7月	1日(水)	15日(水)	22日(水)
8月	5日(水)	19日(水)	
9月	2日(水)	16日(水)	30日(水)
10月	7日(水)	21日(水)	
11月	4日(水)	18日(水)	25日(水)
12月	2日(水)	16日(水)	
1月	6日(水)	20日(水)	27日(水)
2月	3日(水)	17日(水)	
3月	3日(水)	17日(水)	24日(水)

* 予約制です。

＜電話＞ 042-572-6111

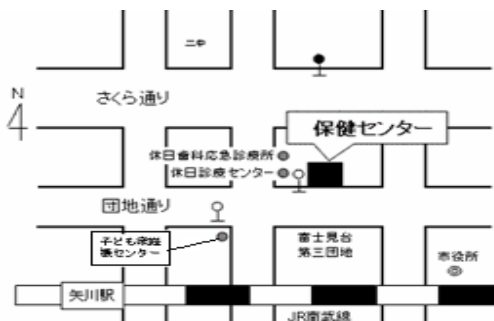
＜場所＞ 国立市保健センター

＜時間＞ 約1時間程度

＜費用＞ 無料

お気軽にお問合せください

健康まちづくり戦略室保健センター



費用無料

健康・栄養相談を受けてみませんか？

血糖値が
気になる…

血圧が高いけど、
減塩は必要？



コレステロールが
高いけどどんな食事が
良いの？

体重が増え
てきた…

便秘が気に
なる…



管理栄養士と保健師に
よる個別の面談です。

体組成計で筋肉量や
体脂肪を計測し、
その方に応じたアド
バイスを行います。



日程は裏面にあります
国立市健康まちづくり戦略室
保健センター

042-572-6111