

すこやかライフ健康相談

食事・運動・健診結果など・・・健康についてお困りなことはありませんか？

- ・健診の結果について説明してほしい
- ・体重を減らしたい
- ・検査数値が気になるけど、食事で何に気をつけたらいいの？
- ・筋力をつけたい
- ・腰や膝が痛いけどできる運動ってあるの？
- ・家でできる運動が知りたい

等々



栄養士・保健師・
運動専門スタッフが
個別相談に応じます。
お気軽にご相談
ください！

- **会場** まめなが一番館
各行政センターでも行っています
- **日程** 月1回 月曜日
- **料金** 無料
- **対象** 出雲市に住民票がある方
- 一人ひとりがゆっくり相談できるよう、**事前予約**が必要です

会場・日程、予約方法
の詳細は裏面をご覧
ください。

1時間程度の
個別相談です。

| 相談内容 | 相談担当者 | 時間 |
|--------------------|----------------|---------------------------|
| 食生活・健康相談 | 栄養士・保健師等 | 9:30～11:30 13:30～15:30 |
| 運動・健康相談 (偶数月のみ) | 健康運動実践指導者・保健師等 | 13:30～15:30 |

(相談イメージ)



個別相談なので、
ゆっくり相談することができます。



お話を聞きながら、1人1人に
合った運動をご紹介します♪



利用者の声

- 朝食を見直すこと・たんぱく質を摂ること・油を減らすこと等、注意したいと思います。丁寧な指導ありがとうございました。
- 検査結果が悪く怯えていましたが、相談して安心しました。
- 自己流で行っていた運動の正しいやり方や、他の運動を紹介してもらい良かったです。
- 保健師と栄養士さんに親切に指導していただき、継続して取り組みたい気持ちになりました。

【申込・お問合せ先】出雲市役所 斐川行政センター 市民サービス課 Tel 73-9112