

# 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** 出雲市役所 湖陵行政センター 相談室

各行政センターでも行っています

●**日程** 月1回 原則第3火曜日

●**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	AM 9:00～10:00
運動・健康相談 (奇数月のみ)	運動専門スタッフ(健康運動指導士等)・保健師	10:30～11:30

(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たが、相談して安心した。
- 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。
- 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った。

【申込・お問合せ先】出雲市役所 湖陵行政センター 市民サービス課 Tel 43-1215