

すこやかライフ健康相談

食事・運動・健診結果など・・・個別相談に応じます。お気軽にご相談ください！

- ・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



●**会場** 出雲市役所本庁舎 または 各行政センター

●**日程** 日程の詳細は裏面をご覧ください

●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

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	9:00~12:00 13:30~16:30
運動・健康相談	健康運動指導士・保健師等	13:30~16:00

(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。
- 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。

【申込先・問合せ】出雲市 健康増進課 成人保健係 Tel 21-6979

令和8年度

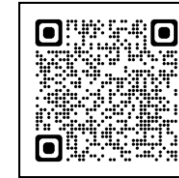
すこやかライフ健康相談

●相談内容

食生活相談: 栄養士・保健師等が食生活の相談に応じます。

運動相談: 健康運動指導士・保健師等が運動の相談に応じます。

【web 予約はこちらから】



(出雲市ホームページ)

無料

予約制



●予約方法

電話または web からご予約ください(相談希望日1週間以内のご予約はお電話でお問い合わせください)

●会場および日にち(ご希望の会場の予約先へご連絡ください)

会場 (☎おたずね・予約先)	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
出雲市役所本庁舎 (☎21-6979)	28(火)	26(火)	23(火)	28(火)	25(火)	29(火)	27(火)	24(火)	22(火)	26(火)	16(火)	16(火)
平田行政センター (☎63-5780)	24(金)	22(金)	26(金)	24(金)	28(金)	25(金)	23(金)	27(金)	25(金)	22(金)	26(金)	26(金)
須佐コミュニティセンター (☎84-0118)	9(木)	14(木)	11(木)	9(木)	13(木)	10(木)	8(木)	12(木)	10(木)	14(木)	18(木)	11(木)
多伎行政センター (☎86-3111)	20(月)	18(月)	22(月)	27(月)	24(月)	28(月)	26(月)	16(月)	21(月)	25(月)	22(月)	15(月)
湖陵コミュニティセンター (☎43-1215)	21(火)	19(火)	16(火)	21(火)	18(火)	15(火)	20(火)	17(火)	15(火)	19(火)	16(火)	16(火)
大社行政センター (☎53-3116)	15(水)	20(水)	17(水)	15(水)	19(水)	16(水)	21(水)	18(水)	16(水)	20(水)	17(水)	17(水)
斐川健康福祉センター まめなが一番館 (☎73-9112)	27(月)	11(月)	8(月)	13(月)	24(月)	14(月)	26(月)	9(月)	14(月)	18(月)	8(月)	8(月)

※会場により相談時間帯や専門職の配置が異なります。