

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