

～令和6年度～



# 食生活・健康相談のお知らせ



「最近体重が増えたな」「血糖や中性脂肪、コレステロール、血圧が高くなって…このままで大丈夫かな」と健康面で不安を感じている方、普段の食事・生活習慣を少し見直してみませんか？

市では、個人に合った食生活改善や健康づくりのお手伝いができるよう、管理栄養士・保健師による個別相談を実施しています。ご家族の事でもOKです。ぜひ気軽にお問い合わせください。

## みそ汁の塩分測定 できます！

ご家庭の汁物（みそ汁、スープ等）の塩分濃度が測れます。汁物の味つけが濃いと、料理の味付けも濃い傾向があると言われてます。

食習慣の見直しのヒントが見つかるかも！

★測定希望の方は…

予約時に必ずお伝えください



イメージ図

## 相談日 月1回 木曜日に実施

保健福祉 センター (田野倉 85-1)	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	18日	23日	20日	25日	22日	19日	17日	21日	5日	23日	20日	6日

※烏山庁舎や訪問による相談もできます（要相談）

## 時間

完全予約制です。1週間前までにご連絡ください。

※相談時間はおおむね1時間



## 申し込み・問合せ先

那須烏山市 健康福祉課 健康増進グループ TEL 0287-88-7115