

# 健康相談のご案内

会場	日付
あきる野市役所	令和7年4月9日(水)
	令和7年4月22日(火)
	令和7年5月8日(木)
	令和7年6月9日(月)
	令和7年6月24日(火)
横川観光ファインプラザ	令和7年5月28日(水)

## 【健康相談の受付時間】

- ① 13時15分～
- ② 14時15分～
- ③ 15時15分～

※受付時間の各回定員は2名で、完全予約制となっております。相談時間は1時間以内です。

健康相談ご希望の方は、  
**(1)会場(2)日付(3)受付時間**  
を確認した後、健康課まで  
お申し込みください。

## 【申込み・問合せ先】

あきる野市役所健康課健康づくり係  
042-558-1183(直通)

## 【受付時間】

8時30分から17時15分まで  
(土日祝日を除く)

## 健康相談では・・・

- ① 健康診断で気になる値がある
- ② 塩分控えめの食事、これで合っているの？
- ③ 体重を減らしたいけど、なかなか上手くいかない
- ④ 測定の実施（体組成、骨密度、足趾力など）
- ⑤ こころの健康について など

保健師と管理栄養士が相談を実施しております。

お気軽にご相談ください！！



体重が減らない・・・

コレステロールが気になる・・・  
食事はこれで合ってるのかな？



## 持ち物（可能な範囲で）

- ① 健康診断の結果
- ② お薬手帳
- ③ 食べたものの簡単な記録（行事のない普通の日、3日分程度）
- ④ 食べたものの写真
- ⑤ 脱ぎ履きがしやすい格好（体組成や骨密度などの測定をご希望の方）
- ⑥ スリッパ（横川観光ファインプラザで相談をされる方のみ） など

## ご来場に当たってのお願い

- ① 各会場の案内について
  - あきる野市役所：本庁舎4階健康課窓口で職員にお声かけください。
  - 横川観光ファインプラザ：スリッパを持参し、正面入口までご来所ください。職員が2階健康相談会場へご案内させていただきます。
- ② 体調不良等がありましたら、日程変更またはキャンセルの連絡をお願いします。

## 随時健康相談

- 予定日以外にも、健康課では随時相談を受け付けています。
- 電話・窓口でお問い合わせください。