

# 健康相談のご案内

東区では保健師・看護師、栄養士による健康相談を下記の3会場で行っています。  
皆さん、どうぞお気軽にご利用ください。



会場	木戸健康センター	石山地域保健福祉センター	シルバーピア石山
	下木戸1-4-1 (東区役所2階)	石山1-1-12 (石山地区センター1階)	石山団地10-13
時間	予約時間		予約時間
	① 9時15分～ ② 9時45分～ ③ 10時15分～ ④ 10時45分～ ⑤ 11時15分～	① 9時15分～ ② 10時15分～ ③ 11時15分～	① 10時00分～ ② 10時30分～ ③ 11時00分～ ④ 13時30分～ ⑤ 14時00分～ ⑥ 14時30分～
予約の有無	予約が <b>必要</b> です。 ☎250-2370へ 電話で予約。		予約が <b>必要</b> です。 ☎250-2901へ 電話で予約。
R3年4月	20 (火)	6 (火)	
5月	18 (火)		28 (金)
6月	15 (火)	1 (火)	
7月	20 (火)		16 (金) (第3金)
8月	17 (火)	3 (火)	
9月	21 (火)		24 (金)
10月	19 (火)	5 (火)	
11月	16 (火)		26 (金)
12月	21 (火)	7 (火)	
R4年1月	18 (火)		28 (金)
2月	15 (火)	1 (火)	
3月	15 (火)		25 (金)
お問い合わせ	東区役所 健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎ 250-2370		石山地域保健福祉センター ☎ 250-2901

## ～ 内容 ～

- ・保健師，看護師，栄養士による相談
- ・血圧測定，体脂肪の測定
- ・みそ汁の塩分測定
- ※みそ汁の塩分測定をご希望の方は、みそ汁（よくかきまぜて汁だけを50mlほど）をご持参ください



※健康手帳・特定健診の結果をお持ちの方はご持参ください