

令和3年度

# 健康相談のご案内

会場 南地域保健福祉センター2階  
(新潟市中央区新和3丁目3-1)

受付時間 午前9時15分～11時00分

日程 毎月第2金曜日(※8月と2月は第2火曜日)

予約制です。希望日の2日前までにお申し込みください。

令和3年 4月9日	5月14日	6月11日	7月9日	※ 8月10日(火)	9月10日
10月8日	11月12日	12月10日	令和4年 1月14日	※ 2月8日(火)	3月11日

内容 ○検査値の見方、病気を予防する生活や食事の工夫について  
○血圧測定、体組成測定、味噌汁の塩分測定など  
(みそ汁の塩分測定希望の方は、かきまぜて汁のみ10cc程度お持ちください)



専門職による無料相談会です。  
健康管理は自分の体を知ることから♪

中央区健康づくりサポーター  
なか ちかこ  
中 央子



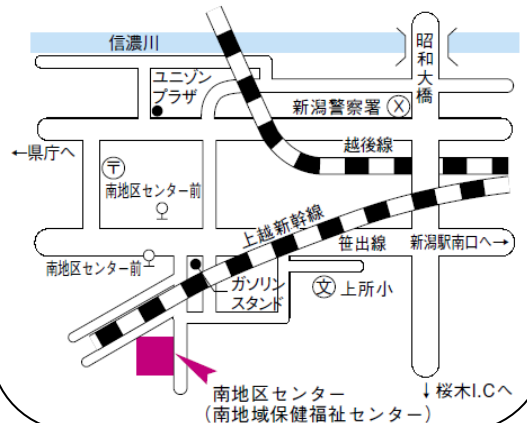
【お申込み・お問合せ先】  
南地域保健福祉センター  
☎285-2373

## 体組成測定って？

- ・体脂肪率・脂肪量・筋肉量・基礎代謝量・内臓脂肪レベル等の測定ができます。
- ・体脂肪率と筋肉量による体型判定が可能です。
- ・測定結果を、看護師・栄養士・保健師等が説明します。

来所時はマスク着用のご協力をお願いいたします。  
発熱や風邪症状のある方は来所をお控えください。

## (南地域保健福祉センター 地図)



中央区ヘモグロビン  
エーワンシー普及犬

### エワン



### 野菜をプラス1皿

