

令和8年度 中央区健康相談のご案内

生活習慣を振り返り、健康づくりに取り組んでみませんか。
健診受診後の結果説明や血圧・体組成の測定なども行っております。
お気軽にご利用ください。



会場	南地域 保健福祉センター	東地域 保健福祉センター	中央区役所 5階 対策室3	中央健康センター (北部総合コミュニティセンター)
住所	中央区新和3丁目3-1	中央区東万代町9番52号	中央区西堀通6番町866 NEXT21	中央区稲荷町3511-1
電話 お申込み	285-2373 必要(2日前まで)	243-5312 必要(2日前まで)	223-7039 必要(2日前まで)	
受付時間	午前9時30分 ～ 午前11時10分	午後1時30分 ～ 午後2時30分	①午後1時15分～ ②午後2時00分～ ③午後2時45分～	
4月	10日(金)	13日(月)	22日(水)	
5月	8日(金)	18日(月)	27日(水)	
6月	12日(金)	15日(月)		24日(水)
7月	10日(金)	13日(月)	22日(水)	
8月	21日(金)	17日(月)	26日(水)	
9月	11日(金)	14日(月)	16日(水)	
10月	9日(金)	19日(月)		★28日(水)
11月	13日(金)	16日(月)	25日(水)	
12月	11日(金)	21日(月)	23日(水)	
1月	8日(金)	18日(月)	27日(水)	
2月	12日(金)	15日(月)		24日(水)
3月	12日(金)	15日(月)	10日(水)	

内容 保健師・栄養士による個別相談

○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、体組成の測定、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30cc程度お持ちください)

★日程のみ
骨密度測定実施

持ち物 健診や人間ドックの受診結果(お持ちの方)

申込み 各会場へご連絡ください