

大仙市民の皆さまへ

## からだところこの健康相談

～ お気軽にご相談ください ～



健康増進センターでは、市民の皆さんが地域や家庭で健康に生活できるように個別の健康相談を行っています。

### こんなことは、ありませんか？

- 血圧が高めだけど、どんなことに気をつけたらいいの？
- 健診結果が届いたけれど、見方がよくわからない
- 生活には気をつけているつもりだけど、健診結果がよくなる
- よく眠れない、何となく憂うつ…ストレス対処方法を知りたい
- 家族の健康が気になる 等

〈開催日時〉 平日 9時00分～16時30分（祝日・年末年始は除く）

〈相談方法〉 電話相談・来所相談

自宅から手軽に相談できる  
電話相談がおすすめです★

### 来所相談をご希望の場合

相談時間は、最長30分としています。

※食事に関する相談を希望される場合は、予約制となっておりますので、事前に0187-62-9301（栄養指導班）までご連絡ください。

このようなことも実施しています！

- ✿家庭用血圧計の無料貸出
- ✿体組成計での計測
- ✿みそ汁の塩分測定（要予約） 等



【問い合わせ先】

名称	担当地域	電話番号
健康増進センター （大仙市健康福祉会館内）	大曲	0187-62-1015
健康増進センター西部 （西仙北庁舎内）	神岡・西仙北・協和・南外	0187-75-0476
健康増進センター東部 （中仙庁舎内）	中仙・仙北・太田	0187-56-7211