

令和6年度

# 生活習慣病予防相談



「今の食事を続けていいの?」「運動したいけど何から始めよう」「今の生活習慣で大丈夫?」などあなたの生活習慣のことで気になることはありませんか。ご自身の生活習慣について、管理栄養士、健康運動指導士、保健師と一緒に振り返ってみましょう。

無 料

要予約

## ●対象者

千代田区在住 20 歳以上の方

## ●内 容



- \*体成分測定：裸足になり測定します（測定時間は約 30 秒間です）
- \*運動相談：健康運動指導士が個々に合った実践的な運動方法を指導します
- \*栄養相談：管理栄養士が「栄養相談票」をもとに栄養バランスについてアドバイスします
- \*健康相談：健診結果等、生活習慣に関することについて相談できます（希望制）

## ●日 程

午前の部：9時～11時 午後の部：13時30分～15時30分

令和6年	6月19日(水)午後	7月12日(金)午前	8月9日(金)午前
	9月13日(金)午前	10月11日(金)午後	10月25日(金)午前
	11月16日(土)午前	12月13日(金)午前	
令和7年	1月17日(金)午前	2月22日(土)午前	3月14日(金)午前

※すべての実施日において、ご希望の場合、骨密度測定も受けられます（要予約・自己負担640円）

実施日前月の広報千代田 20 日号掲載後、予約を開始します。

※運動相談については日程により対応できない可能性があります。詳細はお問い合わせください。

## ●場 所

千代田保健所 4階

千代田保健所健康推進課健康推進係

☎ 03-5211-8171

✉ kenkousuishin@city.chiyoda.lg.jp

# 千代田保健所の案内図

〒102-0073 千代田区九段北一丁目2番14号

