

令和7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

身長・体重測定  
体成分測定

結果説明

運動相談

栄養相談

- \*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7年 | 6月13日(金)午前  | 6月18日(水)午後  | 7月11日(金)午前  |
|      | 8月8日(金)午前   | 9月12日(金)午前  | 10月10日(金)午後 |
|      | 11月28日(金)午前 | 12月12日(金)午後 |             |
| 令和8年 | 1月30日(金)午前  | 2月13日(金)午前  | 2月27日(金)午前  |
|      | 3月13日(金)午前  |             |             |

※骨密度測定会と同日に実施しています。

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

