

令和8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8年	6月12日(金)午前	6月30日(火)午後	7月10日(金)午前
	8月19日(水)午後	9月11日(金)午前	10月9日(金)午後
	11月13日(金)午前	12月11日(金)午後	
令和9年	1月15日(金)午前	2月12日(金)午前	3月12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。

※日程が変更される可能性があります。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

