

令和6年度

健康相談カレンダー



場所	受付時間	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	内容
総合福祉センター	9:30~11:00【要予約】	9(金)	19(木)		1(金)	3(火)	9(木)		14(金)	■健診結果説明 ■健康相談 ■栄養相談 ■体組成測定 ■骨密度測定 令和6年4月現在
尾道市民センター むかいしま	9:30~11:30 13:30~14:30【要予約】			23(水)				26(水) 午前のみ		
浦崎公民館	10:00~11:00【要予約】					13(金)				
因島地区 ・三庄公民館 ・中庄公民館 ・土生公民館 ・因島総合福祉保健センター (はっさく交流館)	14:00~15:00 【要予約】			4(金) 三庄 公民館	12(火) 中庄 公民館	18(水) 土生 公民館			11(火) はっさく 交流館	
瀬戸田福祉保健センター					26(火)				19(水)	

※希望される方は、前日までに0848-24-1962へ電話予約をしてください。相談時間をご案内します。
中止または延期となる場合がありますので、尾道市ホームページ・広報おのみちまたは電話にてご確認ください。

保健師・栄養士にこんな相談ができます

- * 身体の健康に関すること
- * 健康診査結果について
- * 栄養バランスについて
- * 食事の工夫 など

健診の結果がありましたら、ご持参ください♪



参加者の声

- ・「健診データの示す意味がわかりました。」
- ・「血糖値を改善するには何をとり組めばよいのか、具体的にわかりました。」
- ・「骨密度が減少していることが分かったので、運動・食事に気をつけようと思いました。」

申し込み・問合せ先

■尾道市健康推進課 ☎(0848)24-1962

健康相談だけじゃない！生活習慣改善に役立つ資料も盛りだくさん！

食品サンプルを参考に
栄養バランス・カロリーを確認



健康・運動・食事などに
関する資料



気になる資料があれば、ご自由にお持ち帰りください。

体組成測定



筋肉量・体脂肪率・BMI等を測定します。

骨密度測定



同年代の方との骨密度を比較し、評価します。

※各測定は裸足になって測定します。
※測定と機器の消毒作業のため、それぞれ2分ほどお時間をいただきます。