



# まちの健康相談室

あなたや家族の健康について、相談をお受けします。  
どなたでもご利用いただけますので、お気軽にご相談ください。

最近、お腹まわりが急成長…  
運動とか食事とか、どんな風に  
気をつけたら良いのかな

なんだか眠れない日が続いている…

健診の結果のことで  
相談してみようかな



血糖値や血圧、コレステロール  
が高めで気になっている。どん  
な食事をすればよいのだろう

## 健康相談

健診結果の見方や食事・運動などの生活習慣に  
ついて、個別相談に応じます。

## 健康チェック

血圧測定、体重・体脂肪測定

## 1 日 程

令和8年 5月12日(火)	7月14日(火)	令和9年 2月9日(火)
6月3日(水)	8月4日(火)	3月9日(火)

- ① 9月10日(木)、10月20日(火)は**健診結果相談会**を実施します。  
健診結果をお持ちになって、お気軽にお越しください。
- ② **11月・12月・令和9年1月**は、トイレ改修工事予定のため、**お休み**します。
- ③ 工事期間中は、**市役所こども保健課保健予防係(4番)窓口**または、**お電話**にて、いつでも相談を承っておりますので、お気軽にご利用ください。

## 2 会 場 阿久根市保健センター

**3 受付時間** 午前9時30分～11時  
(相談時間 約20分/人)



**4 お問合せ** 阿久根市役所こども保健課保健予防係  
電 話 0996-73-1228