

令和7年度

燕市健康づくり課

血糖値が高めだから、食事について詳しく知りたい

主治医から気をつけるように言われたけど、どんな食事がいいの？

食事相談会

予約制

コレステロールが高めなんだけど…

健診の結果が思ったより悪かったなあ

減塩って、どうすればいいのかな？

- ◎対象 燕市民で生活習慣病予防に関心のある方
- ◎お申し込み 下記に電話等で事前にお申込みください。(相談日の**2日前**までに)
- ◎持参する物 最近の血液検査結果または健診結果、「栄養つばめ便」(※お持ちの方のみ)

日 程	会 場	予約時間
4月15日(火)	燕市保健センター(吉田大保町)	【午前のみ】 ① 9時30分 ～ 10時30分 ② 10時30分 ～ 11時30分 どちらかの時間帯を選んでください。 【内容】 管理栄養士による個別相談 個々の生活と、身体の状態に合った食べ方を一緒に考えましょう。
5月 8日(木)	中央公民館小会議室(水道町1)	
6月 9日(月)	燕市保健センター(吉田大保町)	
7月 7日(月)	中央公民館小会議室(水道町1)	
8月 6日(水)	燕市保健センター(吉田大保町)	
8月22日(金)	中央公民館小会議室(水道町1)	
9月 8日(月)	燕市保健センター(吉田大保町)	
9月24日(水)	中央公民館小会議室(水道町1)	
10月10日(金)	燕市保健センター(吉田大保町)	
11月 5日(水)	中央公民館小会議室(水道町1)	
12月 4日(木)	燕市保健センター(吉田大保町)	
令和8年 1月15日(木)	中央公民館小会議室(水道町1)	
2月 3日(火)	燕市保健センター(吉田大保町)	
3月 3日(火)	中央公民館小会議室(水道町1)	

★この日程で都合の合わない方は、ご希望の日時をお知らせください。

家庭訪問等での対応も可能です。相談は家族など代理の方でも可能です。

ご予約・お問合せ

燕市保健センター

燕市吉田大保町 25 番 15 号

☎ **0256-93-5461**

<電話受付時間：月～金 8:30～17:15>

申請フォームからの
予約も可能です

