

健診結果から健康について考えてみませんか？

健診結果

まるごと相談

開催のお知らせ

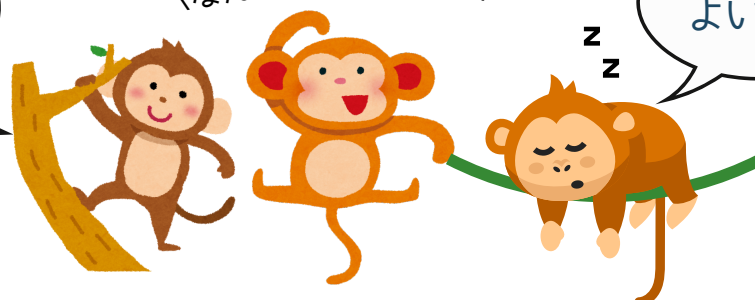
事前
予約制

【健診結果の見方】から【生活習慣の改善方法】、
【運動】や【食事】について、保健師や栄養士が
個別にお話をお伺いします。
健康への第一歩を踏み出しましょう♪

この値が高いのは
どうして？

＼なんで？＼教えて！／

何から改善したら
よいか分からない



*詳しい日程は裏面をご覧ください
お気軽にお申込みください♪

お申込み・お問合せ

土浦市健康増進課 健康支援係

☎ 029-826-3471 受付時間：平日 8：30～17：15

健診結果まるごと相談

※かかりつけ医のいる方は、医師に相談することをお勧めします。

内 容： 保健師との個別相談。栄養士との相談もできます。

（健診結果の見方・結果で気になること・生活習慣など）

※相談時間は、原則1人につき保健師・栄養士合わせて30分以内です。

申込方法： 健康増進課へ電話（029-826-3471）

対 象 者： 健診を受けた本人またはご家族（ご家族だけの相談也大歓迎です！）

持 ち 物： 健康診断の結果

日にち	受付時間	場所
9月4日（木）	13：30～15：30	六中地区公民館 （烏山二丁目2346-1）
9月17日（水）	9：30～11：00	土浦市保健センター （下高津二丁目7-27）
	13：30～15：30	
9月26日（金）	13：30～15：30	三中地区公民館 （中村南四丁目8-14）
9月29日（月）	13：30～15：30	土浦市保健センター （下高津二丁目7-27）
9月30日（火）	13：30～15：30	新治保健センター（現 新治分室） （藤沢990）
10月10日（金）	13：30～15：30	都和公民館 （並木五丁目4824-1）
10月15日（水）	13：30～15：30	土浦市保健センター （下高津二丁目7-27）
10月24日（金）	13：30～15：30	ワークヒル土浦 （木田余東台四丁目1-1）
10月31日（金）	13：30～15：30	三中地区公民館 （中村南四丁目8-14）
11月14日（金）	13：30～15：30	土浦市保健センター （下高津二丁目7-27）