

2021年（令和3年）度

# 健康のお悩み相談

## お受けします！

まずはお電話で  
ご相談ください

こんなお悩みありませんか？

- 最近体重が増えてきた！なんとかしたい！
- 血圧のコントロールが難しい
- 血液検査の結果の見方がわからない
- 医師から生活習慣を見直すように言われたが…
- 家族の健康のことが心配



- ・**保健師**が個別にあなたのご相談をお受けします
- ・費用は**無料** ☆身長、体重、血圧、体組成の測定もできます
- ・要予約(お申込みは1週間前まで TELまたはFAXで)

・日 時:月・火・水・木曜日  
午前9時半～12時  
1人30分程度

※新あかし健康プラン21のホームページか  
お電話にてご確認ください

・場 所:あかし保健所 3階  
(JR大久保駅南口より西へ徒歩2分)

・申込先:あかし保健所 健康推進課  
TEL(078)918-5657  
FAX(078)918-5440



毎月**21**日は『あかし健康づくりの日』

新あかし健康プラン21ホームページ  
[http://www2.city.akashi.lg.jp/kenkou\\_plan21/](http://www2.city.akashi.lg.jp/kenkou_plan21/)