

健康の お悩み相談 お受けします！

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



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



自分に合った取り組みは？（どんな運動をしようかなど）

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かFAXで）

日 時：月曜日～木曜日

午前9時半～12時

1日5人 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）

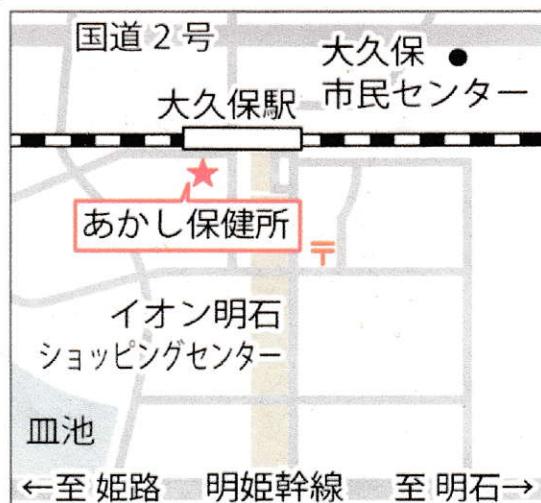
場 所：あかし保健所 3階

（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



（JR大久保駅南口より西へ徒歩2分）