



# 明石市民のみなさん！

## まずはお電話でご相談ください

だれでも相談できる窓口がコチラにあります

保健師による



### 健康相談

- ・ 血圧高めといわれた…
- ・ 体脂肪を減らしたい！

\* 血圧測定や体組成測定ができます



体組成測定

月～木曜日 9:30～12:00

歯科衛生士による



### お口の相談

- ・ 子どもの歯の磨き方を教えて！
- ・ お口のケア方法が知りたい

\* 検診・治療は実施しません



火・金曜日 13:30～16:00

管理栄養士による



### 食事相談

- ・ スマホの写真で食事チェック✓
- ・ 糖尿病・高血圧の食事どうすれば？



水曜日 13:30～16:00

保健師による



### 禁煙相談

- ・ タバコをやめたい
- ・ タバコのカラダへの影響が知りたい

\* 呼気中 CO 濃度測定や

簡易肺年齢測定ができます



金曜日 9:30～12:00



お問い合わせ・お申込み先

費用無料

1回30分

## あかし保健所 健康推進課

TEL : 078-918-5657

FAX : 078-918-5440

受付時間：平日 8:55～17:40

ご相談は **予約制** です(1週間前までに TEL または FAX にて)

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)