

《令和8年度》

管理栄養士・保健師による

# 健診後の健康・栄養相談会

**無料**  
申込不要

～このようなお悩みはありませんか？～

- ❖ コレステロールが高い
- ❖ 「糖尿病に気をつけて」と医師に言われた
- ❖ どういう食事をとったら良いか相談したい
- ❖ 検査結果の見方がわからない など…



そのお悩み！保健センターで解決しましょう！！

**管理栄養士・保健師**が、あなたの健診結果を見ながら、個別に食事・運動などについてのアドバイスをいたします。体組成計での計測も実施できます。ぜひ、お越しください。



▽▽ ご希望の相談日に**直接**保健センターへお越しください ▼▽

【受付時間】 午前 10時30分～11時

令和8年 7月24日 (金)	令和8年 12月24日 (木)
7月25日 (土)	令和9年 1月22日 (金)
11月1日 (日)	1月30日 (土)
12月23日 (水)	2月20日 (土)

【対象】

特定健診等を受診した方

【持ち物】

特定健診等の検査結果

【お問い合わせ】

八潮市立保健センター

住所：八潮市中央一丁目2番地1

TEL：048-995-3381

## ～生活習慣病とは？～

食事や運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が発症、進行に関与する疾患のこと。

- 悪性新生物＝がん
- 心疾患　＝心不全、急性心筋梗塞など
- 脳血管疾患＝脳梗塞、脳内出血など
- 糖尿病などがあります

## ～今の生活習慣を“少し”見直すことで生活習慣病を予防！～

### バランスのよい 食生活



主食・主菜・副菜を  
そろえた食事

### からだを動かす



使って歩いてみよう



↑詳しくはこちら

### 禁酒・節酒 休息



健康相談会では、ご自身に合わせた食事や運動を一緒に考え、からだの状態に合わせた資料やリーフレットなどをお渡ししています。健康診断は、受けるだけでなく**受けた後の生活の見直し**が大切です。ぜひこの機会に健康について一緒に考えてみませんか？

## ～出前講座もぜひご利用ください～

- ・参加人数…5人以上～
- ・実施場所…公民館などご希望の場所
- ・テーマ…保健師・栄養士による  
健康についての講話  
例) 特定健診結果の見方と健康づくりのヒント  
動脈硬化を予防するための運動と食事について

詳しくは保健センターまでご相談ください



出前講座の様子