

健康相談のご案内

無料
予約制

◆健康相談（食生活・生活習慣病予防・歯科）

栄養士・保健師・歯科衛生士による個別相談です。

健診の結果で血糖値やコレステロール値が高かった、医師から食事内容の改善が必要と言われたなど生活習慣や食生活を見直したい時に、ぜひご相談ください。また、歯に関するお悩みの相談も行っています。

実施日

令和8年
※すべて金曜日

4月	3日 午前	17日 午前・午後	10月	2日 午前	16日 午前・午後
5月	15日 午前	29日 午前・午後	11月	6日 午前	20日 午前・午後
6月	5日 午前	19日 午前・午後	12月	4日 午前	11日 午前・午後
7月	3日 午前	17日 午前・午後	令和9年 1月	15日 午前	22日 午前・午後
8月	7日 午前	21日 午前・午後	2月	5日 午前	19日 午前・午後
9月	4日 午前	18日 午前・午後	3月	5日 午前	19日 午前・午後

時間

午前：9時～11時（お一人様30～45分程度）
午後：13時30分～14時30分

会場

磯子区役所 4階 栄養相談室



◆禁煙相談

保健師による個別相談です。禁煙したい方や禁煙に迷いがある方はご相談ください。

実施日

※ 第3金曜日のみ

令和8年

4月	17日	8月	21日	12月	11日
5月	29日	9月	18日	令和9年 1月	22日
6月	19日	10月	16日	2月	19日
7月	17日	11月	20日	3月	19日

時間

午前：9時～11時
午後：13時30分～14時30分（お一人様30～45分程度）

会場

磯子区役所 4階 健診フロア



●問い合わせ・申し込み

磯子福祉保健センター
福祉保健課 健康づくり係
横浜市磯子区磯子3-5-1
TEL 045-750-2446 FAX 045-750-2547

お気軽に
ご相談ください。

