

# 健康相談のご案内

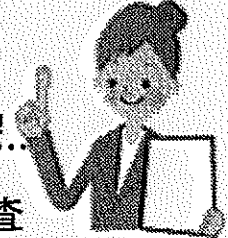
健診の結果の見方が分からないけど、  
どう見たらいいのかな？

血圧が気になる……

健康について、  
もっと知りたい！

- 場所 鷺山公民館（鷺山小学校隣接）  
 日時 毎月第4木曜日 午前 9時30分～10時30分  
 内容 保健師による健康についての相談・血圧測定・尿検査  
 健康セミナー（お話）

健康に関することを  
お気軽にご相談ください！！



健康相談日	健康セミナーのテーマ	※10時頃から始めます
4月 23日	ロコモ予防で健康寿命をのばそう	
5月 28日	今日から実践 熱中症予防	
6月 25日	大腸がんを予防しましょう	
7月 23日	「たくさん」より「まんべんなく」食べましょう	
8月 お休み	※ご相談のある方は、北部ふれあい保健センターまでご連絡ください。	
9月 24日	誤解していませんか？結核	
10月 22日	インフルエンザにご用心	
11月 26日	始めよう！運動はこんなにも効果的	
12月 24日	見過ごさないで 大切な人の悩み	
1月 28日	口から始める健口生活	
2月 25日	快適 睡眠宣言！	
3月 24日	慢性腎臓病(CKD)を予防しましょう！	