

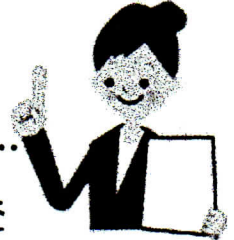
# 健康相談のご案内

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？

健康について、  
もっと知りたい！

血圧が気になる……

- 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 28日	脱ロコモティブシンドローム	
5月 26日	熱中症を衣・食・住で防ごう	
6月 23日	口から始める健口生活 舌体操	
7月 28日	がん検診を受けましょう	
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 29日	知っていますか？結核のこと	
10月 27日	うつ予防のためのチェックと知識	
11月 24日	寒い冬のヒートショックに注意！	
12月 22日	冬に多いノロウイルスに気をつけよう	
1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。	
2月 23日	自分でできる減塩の工夫	
3月 23日	知って防ごう！慢性腎臓病（CKD）	