

保健師・管理栄養士等による

平塚市健康相談のご案内

*相談に関する詳細はこちら↓

平塚市内在住・在勤者限定



相談無料

健康面で気になっていることなど、保健師・管理栄養士等が個別相談に応じます。
ふだんの生活を見直すきっかけに是非ご利用ください。

相談内容

検査数値や健康診断結果の見方、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満などの
予防や改善のための食事や運動について

相談種類

ヘルスアップ相談

健康診断結果や生活習慣病予防、
栄養、運動等健康に関する全般相談

高血圧予防相談

高血圧の発症・重症化予防のための
3か月継続相談

対象：75歳未満・血圧130/80mmHg以上の方

相談までの流れ

① 予約

0463-55-2111 (平塚市健康課) に電話する。

② 受付

予約時間に指定場所に来所する。

検査結果、お薬手帳、血圧記録手帳等ご持参いただくと相談の参考になります。

③ 相談

健康診断の結果や生活習慣の振り返りを行い、生活スタイルに合わせ、具体的な取り組む内容を一緒に決めます。

医師記入欄 (※必要時記入)

指示エネルギー

(kcal/日 ・ ガイドラインに沿った必要量)

指示たんぱく質

(g/日 ・ ガイドラインに沿った必要量)

相談以外の各種教室

健康づくりに役立つ講座を開催しています。お気軽にご参加ください。

保健師・管理栄養士・歯科衛生士・運動講師による教室

*詳細はこちら↓



市民ボランティア主催

【健康推進員によるウォーキング・体操・健康教室】

*詳細はこちら↓



【食生活改善推進員による各種料理教室】

*詳細は公民館だよりで確認。

【申込み・問合せ】 平塚市健康課(保健センター) 0463-55-2111

祝日を除く平日8:30~17:00