

平塚市健康相談のご案内



こんなお悩みありませんか？

- 血圧が気になる
- 運動は何をすればいいの？
- 食事で気を付けるポイントは？

平塚市内在住・在勤者限定



保健師・管理栄養士が個別相談に応じます。
生活を見直すきっかけにご活用ください！

【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歳未満で血圧が130/80mmHg以上の方)

相談の詳細はホームページをご覧ください。



※相談日時は、個別に対応いたします
ご予約は平塚市保健センターまでご連絡ください

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

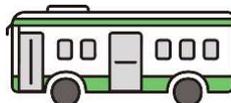
会場:平塚市保健センター(平塚市東豊田 448-3)

交通:神奈川中央交通バス 湘南車検場下車、徒歩2分

平塚駅北口4番線

・平 65 系統下島・大島経由田村車庫行

・平 97 系統平間・大島経由伊勢原駅南口行



☎ 0463-55-2111

(平日8:30~17:15)