

病院では相談しづらいちょっとした健康の悩み、相談してみませんか？

# 健康相談会



医師から  
「血圧が高いから様子を見ましょう。」  
って言われたんだけど、  
このまま放っておいても良い？

痩せたいけど、  
どうしたら痩せられるの？



生活習慣改善のお悩みは、保健師・栄養士にご相談ください！



## 参加費無料

妙高市民であれば  
どなたでも相談  
可能です！

## 完全予約制

じっくりとあなたの  
ペースで相談ができます。  
※目安：一人あたり20分

## 持ち物

特にありません。  
※「健診結果」「生活習慣病療  
養計画書」「糖尿病連携手帳」  
をお持ちのかたは、ご持参くだ  
さい。

日程	時間帯	会場
5月21日(水)	9:00~12:00 ※予約制 ※相談時間 お一人20分程度	市役所401会議室
9月17日(水)		市役所402会議室
10月29日(水)		市役所 401会議室
11月19日(水)		
12月17日(水)		
1月21日(水)		
2月25日(水)		市役所402会議室

お申込み  
お問い合わせ先

健康保険課  
☎74-0013



※開催日の前日までに電話でお申込ください。

問い合わせ…健康保険課 ☎74-0013(直通)