

健康栄養歯科相談のご案内

三鷹市総合保健センターでは、健康に関する相談をお受けしています。
相談は健診結果（血圧、血糖値、コレステロール等）、歯やお口の機能などに関する
ことです。日々の生活を見直し、健康に過ごすためのお手伝いをさせていただきます。

気になることはありませんか

お口

- 今の歯みがきの方法でいいの？
（歯ブラシや歯磨剤についてなど）
- 最近、硬いものが食べにくくなった
- 滑舌（発音）が悪くなった
- お口の渴きが気になる
- むせたり、飲み込みが気になる



口腔機能の測定ができます

むし歯や歯周病についてのご相談やお口のケアの仕方、お口の機能を維持する体操などのご紹介ができます。



食事

- 血圧や血糖値、血中コレステロールなどの数値が高めで気になる
- 減量したい
- 体重を増やしたい
- 私の食事、今のままでいいの？

管理栄養士が検査結果をもとに、食事について詳しくお話をお伺いします。

食事に関する色々なご相談にお答えします。



運動

- 体力が落ちてきた
- 家の中でも出来る、簡単な運動が知りたい
- 運動しているけど、この方法で合っているかしら？
- 外出の機会が減り、体重が増えてしまった

健康運動指導士が実際に動きながら、一人ひとりに合った運動をお伝えします。
また、運動や姿勢に関する色々なご相談にお答えします。



令和6年度 健康栄養歯科相談日程

相談日	4月	5月	6月	7月	8月	9月
		7 (火)	4 (火)	2 (火)	6 (火)	3 (火)
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	1 (火)	5 (火)	3 (火)	7 (火)	4 (火)	4 (火)

時間	※栄養相談 + 運動相談	※栄養相談のみ
	13:10～14:30	13:30～14:30
	13:50～15:10	14:10～15:10
	14:30～15:50	14:50～15:50

時間	歯科相談のみ
	13:10～13:50
	13:50～14:30
	14:30～15:10
	15:10～15:50

※看護師による問診、健康相談後、各相談をお受けします

- 内容 健康についての個別相談
 会場 三鷹市総合保健センター
 持ち物 お持ちの方は検査結果、医師の指示書、お薬手帳
 を持参してください（お持ちの方）
 対象 三鷹市民（在住・在勤・在学）
 申込み 電話・FAX・窓口にて申し込みください。
 費用 無料



お気軽にお申し込みください。



お申し込み・お問合せ先

三鷹市総合保健センター

住所 三鷹市新川6-37-1 元気創造プラザ2階
 電話 0422-24-8207
 FAX: 0422-46-4827

※感染症対策として、以下の点についてご理解とご協力をお願い致します。

- *37.5度以上の発熱や体調不良時の来館自粛
- *せきエチケットや手洗い、アルコール消毒
- *飲食の禁止（水分補給は可）