令和７年度

健康栄養歯科相談のご案内

看護師、管理栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士が相談をお受けします。

相談できること

お口

- 歯みがきの方法を知りたい（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
- お口の渇きが気になる
- 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

歯科衛生士がお口に関する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をします。

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

- 体力や筋力が落ちてきた
- 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、**１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。

日程は裏面をご覧ください

令和７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
		１３（火）	３（火）	１（火）	５（火）	２（火）
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	７（火）	４（火）	２（火）	６（火）	３（火）	３（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

※いずれの相談も、始めに**看護師**による問診があります。

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。
対　象　　三鷹市民（在住・在勤・在学）
申込み　　電話・窓口にて申し込みください。
費　用　　無料

お気軽にお申込みください。

お申込み・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