

産後のためにも大切です

妊娠中の高血圧・高血糖・貧血は

今のうちに ご相談ください

～栄養相談のご案内～

妊娠中に高血圧や高血糖だったり、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病を合併した女性は、将来高血圧や動脈硬化性疾患、糖尿病などを発症しやすいことが報告されています。妊娠中から生活・食事のとり方などを相談して見直すことで、子育てが終わった後もすこやかライフが実現できます。そのお手伝いをさせていただきます。

内 容 管理栄養士による食生活についての個別相談

日 程 裏面をご覧ください。

場 所 三鷹市総合保健センター

持ち物 母子健康手帳

（検査結果、医師の指示書がありましたらお持ちください。）

対 象 三鷹市民（在住・在勤・在学）

申込み 電話・窓口

日程は裏面の健康栄養歯科相談日程をご覧ください。
また申込みの際は「健康栄養歯科相談」とお伝えください。

費 用 無料



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

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＋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
	13:10～13:50
	13:50～14:30
	14:30～15:10
	15:10～15:50

※看護師による問診後、食生活のご相談をお受けします。

管理栄養士による食事相談以外にも健康運動指導士、歯科衛生士によるご相談のご利用も出来ます。お申し込みの際に、ご希望をお聞きます。



ご予約をお待ちしております