

# 健康相談

— お問合せ先 —  
 南島原市役所  
 福祉保健部 健康づくり課  
 TEL：0957-73-6641

『健康相談』では、一人ひとりの生活スタイルや健康状態にあった健康づくりのお手伝いをしています

- ◆各町で 毎月1回 開催。9時30分～12時。
- ◆南島原市民なら どの会場でも参加できます！ 測定も相談も『無料』です！
- ◆簡単な測定で、自分の健康をチェック！
  - 体組成測定（筋肉量、脂肪量、体重等）、血圧測定、尿検査（希望される方）
  - 塩分濃度測定（希望される方はみそ汁などを50cc程度ご持参ください）
- ◆個別相談で、生活習慣と健康状態の関係をチェック！（1人20～30分程度）
  - 食事の摂り方、味付けは今のままでいいかな？
  - よく動いているけど体重は減らない・・・なぜだろう？
- ◆持参品
  - （お持ちの方は）  
健康診査・人間ドック・職場健診の結果、お薬手帳、健康手帳

健康づくりポイント  
200ポイント  
もらえます！



## 令和6年度 健康相談日程

★時間：9時30分～12時

年月	深江 深江支所	布津 保健センター	有家 保健センター	西有家 老人福祉センター	北有馬 保健センター	南有馬 原城マツセンター	口之津 老人福祉センター	加津佐 保健センター
令和6年 4月	23日 火	19日 金	16日 火	11日 木	12日 金	18日 木	22日 月	17日 水
5月	24日 金	16日 木	22日 水	17日 金	21日 火	15日 水	23日 木	14日 火
6月	20日 木	13日 木	18日 火	25日 火	26日 水	21日 金	12日 水	14日 金
7月	16日 火	10日 水	12日 金	19日 金	18日 木	24日 水	11日 木	23日 火
8月	30日 金	8日 木	29日 木	7日 水	16日 金	20日 火	19日 月	9日 金
9月	19日 木	25日 水	18日 水	12日 木	10日 火	20日 金	13日 金	26日 木
10月	29日 火	18日 金	10日 木	16日 水	25日 金	15日 火	11日 金	17日 木
11月	14日 木	21日 木	25日 月	8日 金	12日 火	20日 水	13日 水	7日 木
12月	20日 金	23日 月	9日 月	18日 水	12日 木	19日 木	17日 火	13日 金
令和7年 1月	29日 水	28日 火	17日 金	24日 金	15日 水	22日 水	23日 木	16日 木
2月	12日 水	17日 月	13日 木	19日 水	26日 水	14日 金	10日 月	18日 火
3月	19日 水	12日 水	14日 金	10日 月	17日 月	13日 木	11日 火	18日 火

※やむを得ず中止や変更をする場合は、防災行政無線などでお知らせします。  
 ※西有家老人福祉センターは旧西有家保健センターです。