

令和6年度



フレイル予防相談・生活習慣病相談

フレイル予防相談

第3火曜日に実施 ※4月は第4、1月は第2火曜日



相談内容(例)

運動：自分に合った運動の方法、関節の動きの改善、転倒予防など、身体面に関すること
栄養：最近体重が減った、低栄養の予防など、フレイルを予防するための食事に関すること
口腔：ものがうまく飲み込めない、口が渇く、滑舌が悪いなど、お口の機能に関すること

理学療法士・保健師・管理栄養士・歯科衛生士等、専門スタッフがご相談に応じます。

申込方法

実施場所の保健センターに電話連絡

※場所、連絡先の詳細は裏面をご覧ください。

	令和6年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和7年 1月	2月	3月
日	23	21	18	16	20	17	15	19	17	14	18	18
場所	中央保健 センター	中央保健 センター 安富分室	南保健 センター	中央保健 センター 北分室	西保健 センター	中央保健 センター	南保健 センター	中央保健 センター 安富分室	西保健 センター	南保健 センター	中央保健 センター 北分室	西保健 センター

※時間：10：00～11：30

生活習慣病相談

原則毎週火曜日（祝日、年末年始を除く）に実施

時間：10：00～11：30

糖尿病・高血圧症・脂質異常症など、生活習慣が原因となる病気の電話相談を行っています。食事や運動のことなど、保健師・管理栄養士に気軽にご相談ください。

※面接での相談をご希望の場合は、お問い合わせください。

※予約制

《お問い合わせ》

姫路市保健所健康課（姫路市坂田町3番地）

☎079-289-1697

ホームページはこちら→

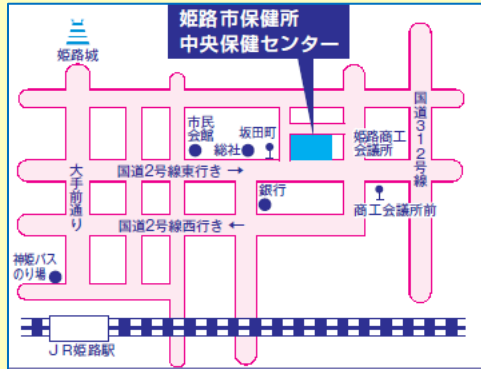


保健センターの所在地

中央保健センター

坂田町 3 番地

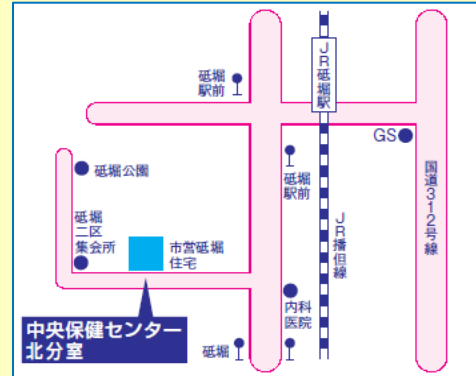
TEL (079) 289-1654



中央保健センター北分室

砥堀 4 2 8 番地

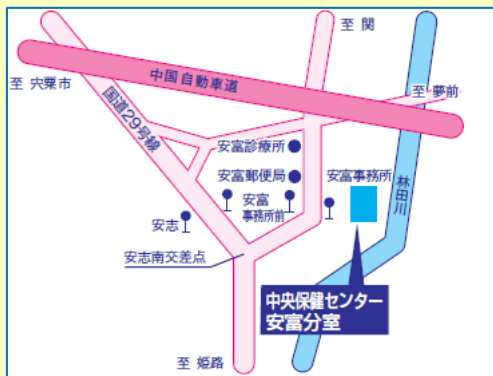
TEL (079) 265-3075



中央保健センター安富分室

安富町安志 1 1 5 1 番地

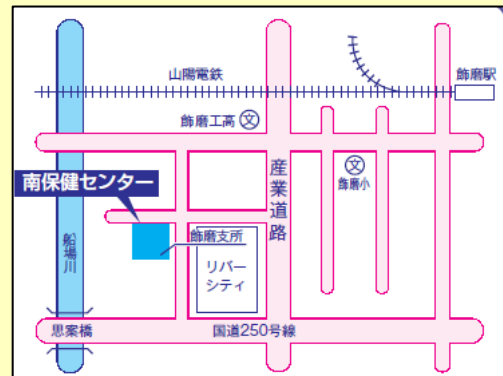
TEL (0790) 66-2921



南保健センター

飾磨区細江 2 6 5 5 番地

TEL (079) 235-0320



南保健センター家島分室

家島町宮 2169 番地

TEL (079)325-1428



西保健センター

広畑区正門通三丁目 2 番地 2

TEL (079) 236-1473

