

藤沢市民  
対象

保健師・管理栄養士・健康運動指導士による

## 生活習慣病予防相談

「これならできる！」を  
一緒に見つけましょう♪

生活全般

食事

運動

- ★ わかっているけど食べ過ぎちゃう！
- ★ 食事改善って何すればいいんだろう
- ★ この健診結果ってどういう状態なの？
- ★ 血圧がだんだん上がってきたなあ
- ★ 忙しくてもできる運動が知りたい！

## ●こんな健診結果は要注意！●

BMI	腹囲	LDL	中性脂肪	血圧	血糖値(空腹時)	HbA1c	eGFR
25以上	男性85cm 女性90cm 以上 以上	120mg/dl以上	150mg/dl以上	130/85mmHg以上	100mg/dl以上	5.6%以上	60未満

## 会場・相談日

※ご都合に合わせて、別日・別会場の対応も致します。

保健医療センター 〈藤沢市大庭5527-1〉	4/30 (火)	6/25 (火)	8/27 (火)	10/29 (火)	12/24 (火)	2/25 (火)
保健所・南保健センター 〈藤沢市鶴沼2131-1〉	5/28 (火)	7/23 (火)	9/24 (火)	11/26 (火)	1/28 (火)	3/25 (火)

## 時間 ひとり30分程度

①9:30 ②10:30 ③11:30 ④13:30 ⑤14:30 ⑥15:30

◇◇◇相談日の2週間前までにご予約ください◇◇◇

【申込み・問合せ】 公益財団法人藤沢市保健医療財団 保健事業課  
〒251-0861 藤沢市大庭5527-1 藤沢市保健医療センター3階

電話 0466-88-7311

(平日9:00~17:00)

FAX: 0466-86-6065

Mail: [ho-shien@fhmc.or.jp](mailto:ho-shien@fhmc.or.jp)

(氏名・電話番号をご記載ください)



オンライン相談も対応