

令和8年度

# 健康相談カレンダー



場 所	受付時間	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	内 容
総合福祉センター	9:30~11:00【要予約】	7(金)	18(金)		11(水)	11(金)	15(金)		24(水)	■健診結果説明 ■健康相談 ■栄養相談 ■体組成測定 ■骨密度測定 令和8年4月現在
尾道市民センター むかいしま	9:30~11:30 13:30~14:30【要予約】			21(水)				9(火) 午前のみ		
浦崎公民館	10:00~11:00【要予約】					8(火)				
因島地区 ・中庄公民館 ・因島総合支所	14:00~15:00 【要予約】				20(金) 中庄 公民館	16(水) 因島 総合支所			17(水) 因島 総合支所	
瀬戸田福祉保健センター						1(火)		19(金)		

※希望される方は、前日までに0848-24-1962へ電話予約をしてください。相談時間をご案内します。

中止または延期となる場合がありますので、尾道市ホームページ・広報おのみちまたは電話にてご確認ください。

## 保健師・栄養士にこんな相談ができます

- \* 身体の健康に関すること
- \* 健康診断結果について
- \* 栄養バランスについて
- \* 食事の工夫 など

健診の結果がありましたら、ご持参ください♪



## \*参加者の声\*

- ・「健診データの示す意味がわかりました。」
- ・「血糖値を改善するには何をとり組めばよいのか、具体的にわかりました。」
- ・「骨密度が減少していることが分かったので、運動・食事に気をつけようと思いました。」

申し込み・問合せ先

■尾道市健康推進課 ☎(0848)24-1962

# 健康相談だけじゃない！生活習慣改善に役立つ資料も盛りだくさん！

食品サンプルを参考に  
栄養バランス・カロリーを確認



健康・運動・食事などに  
関する資料



気になる資料があれば、ご自由にお持ち帰りください。

体組成測定



筋肉量・体脂肪率・BMI等を測定します。

骨密度測定



若年成人（20～44歳）の方との骨量を比較し、評価します。

※各測定は裸足になって測定します。  
※測定と機器の消毒作業のため、それぞれ2分ほどお時間をいただきます。