

班内ご回覧ください。

# 健康相談

日時 令和7年11月12日（水）  
午前9時30分～午前11時30分

会場 北斗自治会館

## 相談内容

- ① 保健師による  
体や心の健康について  
血圧測定、尿検査（糖・たんぱく・潜血）
- ② 栄養士による  
食事について  
（健康タウンのぎ「減塩+1事業」塩分チェック）
- ③ 健康体操の紹介 ストレッチ、筋トシなど



※①～③の中からご希望のものができます！ ※健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

なお、この他に町保健センターにて毎週水曜日（午前中）に健康相談を行っています。ただし、町保健センターの相談につきましては、**完全予約制**になっておりますので、事前にご予約をお願いします。

感染症や自然災害等のため、中止となる場合がございます。開催について問合せ先へご確認くださいませようお願いします。

♣お問い合わせ先♣

野木町町民生活部健康福祉課（保健センター内）

健康増進係 ☎57-4171