

# 健康相談

無料

たっぷり  
30分

専門職(医師、管理栄養士、運動指導者、保健師)が  
健康づくりに関するご相談に応じます(予約制)

電子申請で  
予約可能

## 食事

お惣菜に頼る日も…  
選ぶ時のポイントは？

外食になりがち…  
栄養バランスを考えた  
組み合わせって？

## 【健康相談までの流れ】



電子申請等で  
相談日決定



健康相談

## その他

健診結果が気になる…  
何に気をつけたら？

結果の見方を教えてほしい

## 運動

すき間時間にできる  
運動方法を知りたい

ジムに通う自信はない  
けれど…  
お腹周りをひきしめたい



## 【お問い合わせ先】

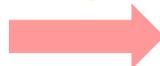
立川市健康推進課保健事業係

電話 042-527-3272 FAX 042-521-0422



電子申請はこちら

詳細は裏面へ



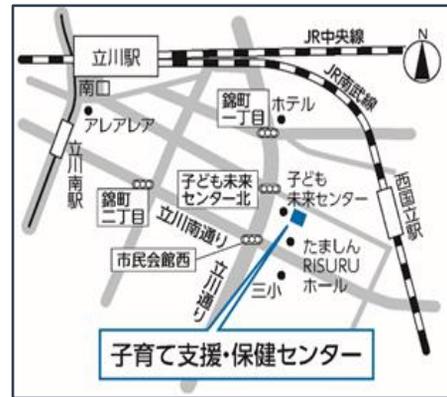
# 令和8年度 健康相談 日程表

日程表	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
(原則) 第1火曜日 9:20~10:50	7	12	2	7	4	1	6	10	8	5	2	9
管理栄養士	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
運動指導者	○		○		○		○		○		○	
(原則) 第3木曜日 13:20~14:50	16	21	18	16	20	17	15	26	17	21	25	18
管理栄養士	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
保健師	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
医師		○		○		○		○		○		○

※原則3か月先まで予約可能です

**対象** : 立川市民の方(ご家族の相談もできます)

**会場** : 子育て支援・保健センター 「はぐくるりん」  
立川市錦町3-3-6 ※右図参照



【お問い合わせ・申込み先】

☎ 042-527-3272  
FAX 042-521-0422

立川市健康推進課保健事業係



電子申請はこちら

