

# 栄 養 相 談

血糖値や血圧、コレステロールが高い、体重が増えた、やせてしまったなど、様々な身体の変化の要因のひとつに食生活があります。

食品の選び方や調理の仕方、食べ方など、自分では気づきにくいこともあるかもしれません。管理栄養士と一緒に食生活を振り返りながら、自分にできることや変えられることを考えませんか。

食事療法で困っている方も、お気軽にご相談ください。

## ■対象

食事を改善したいご本人

※対象者本人と一緒にご家族が来ていただくことも可能です。

## ■持ち物

今年度の健診結果、検査結果、1日分の食事メモ（写真可）

## ■場所・日時（1回1時間程度）

場 所	令和8年度開催日	受付時間
伊予市保健センター	4月14日(火) 5月12日(火)	9:00~ 10:30~ 13:30~ 15:00~
	6月2日(火) 7月2日(木)	
	8月4日(火) 9月17日(木)	
	10月14日(水) 11月5日(木)	
	12月8日(火) 1月13日(水)	
	2月4日(木) 3月2日(火)	
	3月2日(火)	
双海地域事務所	9月11日(金) 1月22日(金)	9:30~ 11:00~
中山地域事務所	10月22日(木) 12月17日(木)	9:30~ 11:00~

## ■申込み

伊予市保健センター TEL 089-983-4052 FAX 089-983-5295

◎健診結果が要精検・要医療の方は、まず病院を受診しましょう。

その後、必要に応じて個別栄養相談をご予約ください。