

健康に関する相談を専門スタッフがお受けしています

無料

健康相談

16歳以上の方対象

新宿区では生活習慣病、歯周病、骨粗しょう症、女性の健康（更年期、月経不順など）、禁煙など、健康に関してお悩みの方に、保健師、栄養士などの専門スタッフによる個別相談を行っています。ぜひご利用ください。



しんじゆく健康フレンズ

ダイエットに効果的な食事って
どんなことに気をつければいいのか？



血糖値が高めなんだけど
どうやったらよくなる？



血圧が高いので、日常生活で
気をつけることを知りたい！

健診の結果をもらったけど、
何に気をつければいいのか教えて



会場

保健センター

相談時間

（相談時間は30分程度です）

①9:00～ ②9:30～ ③10:00～ ④10:30～

（午後の開催日は ①13:00～ ②13:30～ ③14:00～ ④14:30～）

※開催日は裏面でご確認ください。

ご利用方法

事前に会場の保健センターへご予約ください。

（申込み受付:月～金(12/29～1/3・祝日等を除く)8:30～17:00)

*新型コロナウイルス感染拡大防止のため、対面による相談を中止する場合があります。