

令和8年度

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



しんじゅく健康フレンズ

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、歯科衛生士による個別相談を行っています。ぜひご利用ください。



ダイエットに効果的な食事は？



血糖値が高めなんだけどどうしたらいいの？

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）

- ① 9:00～ ② 9:30～ ③ 10:00～
（午後は ① 13:00～ ② 13:30～ ③ 14:00～）
※ 日程は裏面でご確認ください。



日程等は新宿区のホームページでも案内しています

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）