

健康栄養相談のご案内



市の保健師や管理栄養士が、皆様の健康づくりに関するご相談をお受けし、ご家庭での健康管理をお手伝いします。

【時間】 9：00～12：00、13：00～16：00（市役所開庁日のみ）

【対象】 逗子市在住の方（逗子市以外の方はお住まいの自治体でご相談ください。）

【場所】 市役所1階未病センターまたはオンライン

【方法】 おひとり30分程度、予約制

【申込】 電話・ファクス・Eメールまたは直接窓口でお申し込みください。

※オンラインをご希望の方はEメールにてお申し込みください。

※診断をするものではありません。

無料



下記日程は健康イベントdayとしてテーマの内容に沿ったご相談や測定を行っています。

予約制（先着10名、保健センターで行うからだ年齢測定のみ先着18名）・無料ですので、ぜひこの機会にご活用ください！！

予約・日程等の詳細は、市の広報または市ホームページよりご確認ください。

健康栄養相談イベントday

※逗子市在住の方対象

★印：保健センター ●印：未病センター	場所	予約開始日	内容	場所	予約開始日
			10月16日（月）13時～16時 からだの老化度をチェック ○AGEs（糖化度）測定あり		10/2（月）
			5月16日（火）13時～16時 糖尿病を予防・改善しよう ○ベジチェック*測定あり		5/2（火）
			11月17日（金）13時～16時 生活習慣病を予防・改善しよう ○ベジチェック*測定あり		11/6（月）
			6月2日（金）13時～16時 シニアのための健康チェック ○脳年齢測定あり		5/19（金）
			1月29日（月）13時～16時 冬の禁煙チャレンジ ○ニコチン依存度チェックあり	●	1/15（月）
			7月21日（金）10時～12時、14時～16時 50歳からのからだ年齢測定 ○体力年齢測定あり（1人30分位）	●	7/7（金）
			2月8日（木）13時～16時 シニアのための健康チェック ○脳年齢測定あり	●	1/25（木）
			9月21日（木） 高血圧症を予防・改善しよう ○塩分チェックシート実施	★	9/7（木）
			3月1日（金）10時～12時、14時～16時 50歳からのからだ年齢測定 ○体力年齢測定あり（1人30分位）		2/16（金）

*ベジチェックとは：野菜の摂取の充足度を測定。手のひらにセンサーをあてて測ります。

お申込み・問い合わせ先：逗子市福祉部国保健康課健康係

電話 046-873-1111（代）FAX 046-873-4520

メール kenkou@city.zushi.lg.jp

協力 明治安田生命、神奈川県公共型未病センター健康支援プログラム【(株)カーブスジャパン】
明治安田生命大船支社と逗子市は、市民の健康増進に関する連携協定を結んでいます

未病センターについては裏面へ



未病センターずし市役所

保健師や看護師、管理栄養士が皆様の健康づくりを応援します！

- 体組成計で筋肉量や内臓脂肪レベルなど
体の状態が見える化！
- 血圧計、血管年齢計、握力計、立ち上がり
テスト台で健康&体力チェック



時 間 9:00~12:00、13:00~16:00
(市役所開庁日のみ)

場 所 逗子市役所 1階未病センター

費 用 無料

利用方法 予約不要。直接未病センターに
お越しください。

問 合 せ 国保健康課健康係 TEL 046-873-1111



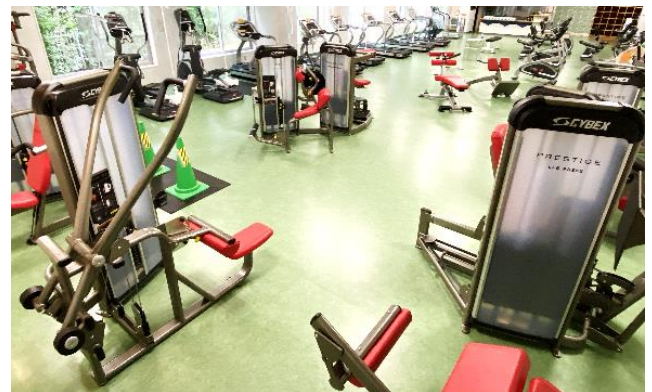
ずし未病センター in 逗子アリーナ

体組成測定・血圧測定その他、マシンを
使ったトレーニングができます。

(室内シューズ、トレーニングウエ
アをお持ちください。)

「健康・体力相談」では、部位別の筋
力アップメニューを相談できます。

(予約制。相談のみの場合は無料)



時 間 8:30~20:45 (受付20:00まで、月曜日・年末年始12月28日~1月3日を除く)
ご利用の際はお電話またはホームページで開館状況を必ずご確認ください。

場 所 逗子アリーナ 1階トレーニングルーム

料 金 市内在住・在勤証明をお持ちの方300円、お持ちではない方600円。

利用方法 予約不要 (人数制限あり)

問 合 せ 逗子市スポーツ協会・逗子アリーナ TEL:046-870-1296