

# 令和 8 年度 健康に関する相談日のご案内

要予約・無料です。お気軽にご利用ください。



| 糖尿病予防相談日 |   | 健康測定相談日 |   |
|----------|---|---------|---|
| 内容       | 保健師・栄養士による相談です。<br>糖尿病の予防法や一人ひとりに合った食事量や内容等も確認できます。 | 内容      | 【次の測定と結果説明】<br>・骨密度測定(19歳以上)<br>・体組成測定(19歳以上)<br>・運動機能測定(60歳以上) |
|          |   |         | 測定結果により、食事や生活についてのアドバイスも行っています。                                 |
| 対象       | 加賀市民  | 対象      | 19歳以上の加賀市民  |
| 時間       | 9時 ~ 16時  | 時間      | 10時 ~ 16時   |
| 場所       | 健康課<br>(かが交流プラザさくら1F)                               | 場所      | 健康課<br>(かが交流プラザさくら1F)   |
| 日程       | 4月 8日 (水)   | 日程      | 4月 20日 (月)  |
|          | 5月 13日 (水)  |         | 5月 18日 (月)  |
|          | 6月 10日 (水)  |         | 6月 15日 (月)  |
|          | 7月 8日 (水)   |         | 7月 13日 (月)  |
|          | 8月 5日 (水)   |         | 8月 17日 (月)  |
|          | 9月 9日 (水)   |         | 9月 14日 (月)  |
|          | 10月 14日 (水)   |         | 10月 19日 (月)   |
|          | 11月 11日 (水)   |         | 11月 16日 (月)   |
|          | 12月 9日 (水)  |         | 12月 21日 (月)   |
|          | 1月 13日 (水)  |         | 1月 18日 (月)  |
|          | 2月 10日 (水)  |         | 2月 15日 (月)  |
|          | 3月 10日 (水)  |         | 3月 15日 (月)  |

【予約・お問合せ】 加賀市役所健康課 0761-72-7865