

『健康相談』のご案内

対象：千歳市民（18歳以下のお子さんの相談は、こどもネウボラを御利用ください）
 場所：総合保健センター（総合福祉センター1階 東雲町2丁目34番地）
 時間：9：30～11：30 ※電話予約された方を優先してご案内いたします。

※健診結果等、相談に必要な資料があれば、お持ちください。

病院に行くほどでもないけど、ちょっと気になる悩みごと…
 医師、保健師、栄養士、歯科衛生士に相談してみませんか？



『ナトカリ計』が、
 仲間入りしました♪

健康簡易チェック

1	血圧測定	血管を守りましょう。	
2	尿検査	腎臓を守りましょう。	
3	身長測定 体重測定	適正体重を維持しましょう。	
4	歩行姿勢測定	3つの観点『速さ・バランス・歩行姿勢』から、歩行年齢を測定します。日々の歩行を見直して、運動機能を維持しましょう。	
5	ナトカリ比測定 新	血管を守りましょう。尿中のナトリウム（食塩）とカリウム（野菜や果物に多く含有）のバランスを測ります。	

令和8年度の日程表

※歯科相談は偶数月です

6月

8月

ナトカリ比測定は、
 6月から、実施します！

7月

13月

8月

3月

9月

7月

10月

5月

11月

16月

12月

7月

1月

18月

2月

8月

3月

8月

歩行姿勢測定をご希望の方へ



下記に該当する方は、測定できません。
 動きやすい服装でお越しください。

- ・歩行器、杖を使用される方
- ・スリッパやサンダルを履いている方
- ・光を反射する服やスカートを着用している方
- ・ズボンと靴や靴下が同系色の方

※医師による相談は、勤務の都合上、中止となる可能性があります。あらかじめ御了承ください。

【予約・問合せ先】千歳市 保健福祉部 健康づくり課 健康企画係
 電話：(0123)24-0768 FAX：(0123)24-8418