

生活習慣を見直すように  
医師から言われた

運動習慣を  
身につけたい

血圧や血糖値が  
以前より高くなった

健診結果が  
基準値から  
はずれていた



## 生活習慣・食事・お口の健康等に

ついて、健康医療政策課 へご相談ください

健康管理は健康診査を受けることから始まります。  
その結果をどのように理解し、どのように改善するかは自分次第。  
健康医療政策課は、“あなたの健康づくり”をサポートします！

### 健康相談のご案内

電話またはWebでご予約ください。

| 会場                          | 所在地             | 開催日<br>(毎週) | 時間   |
|-----------------------------|-----------------|-------------|--|
| 地域医療センターかさま<br>行政棟（市立病院となり） | 南友部 1 9 6 6 - 1 | 火曜日         | ① 9:00 ~<br>② 9:30 ~<br>③ 10:00 ~<br>④ 10:30 ~ |
| 笠間支所 2階会議室<br>※健診会場と異なります   | 笠間 1 5 3 2      |             |  |
| 地域福祉センターいわま                 | 下郷 5 1 3 9 - 1  | 木曜日         |  |

生活習慣・食事・お口の健康等についてご相談  
ください。  
あなたのライフスタイルに合わせた改善点を一緒  
に考えましょう！

Web予約は  
24時間受付中！



Zoomを使用したオンライン健康相談もぜひご活用ください。

【電話申込み・問合わせ先】  
笠間市健康医療政策課 ☎ 0296-77-9145  
(受付時間：平日8時30分～17時15分)