

シニアのための健康相談

将来、要介護状態にならないために、日常生活を振り返り、
低栄養予防・転倒予防について相談してみませんか。
健康で快適なシニアライフを過ごすためご利用ください。

相談料
無料

内容

- *保健師または栄養士による個別相談(1回30分程度)
- *低栄養予防、転倒予防のワンポイントアドバイス
- *必要に応じて、握力測定や、体脂肪測定などの測定

会場・日時・連絡先(※要予約)

会場	北区中央 保健センター	北区北 保健センター	中区 保健センター	東区 保健センター	南区西 保健センター	南区南 保健センター
日程	第1月曜日 午前	第3火曜日 午後	第3木曜日 午後	第3月曜日 午後	第3金曜日 午前	第4木曜日 午後
電話	(086) 803-1265	(086) 251-6515	(086) 274-5164	(086) 943-3210	(086) 281-9625	(086) 261-7051

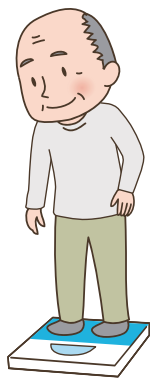
※日程が変更になることがありますので、広報紙「市民のひろば おかやま」でご確認ください。

対象

市内在住の65歳以上の方で、以下の項目のいずれかに該当する方など

①BMI※20以下の方

※BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



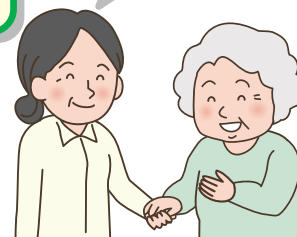
身長	体重(BMI20以下の目安)
140cm	約40kg以下
150cm	約45kg以下
160cm	約50kg以下

②過去半年以内に体重が2kg以上減少した方

気軽に
ご相談ください
(電話相談可)

持参物

健康診査の結果(お持ちの方)



問い合わせ先

岡山市保健所 健康づくり課 健康増進係 ☎(086) 803-1263