

令和8年度

予約制

健康相談・禁煙相談

保健師・管理栄養士が食事や生活習慣病、健診結果の見方などの相談に応じます。

禁煙相談は電話やオンライン(Microsoft Teams)でも相談ができます。
同日は無料の塩分濃度測定や、筋肉量・体脂肪を測定、分析できる体組成測定(InBody)も行っています。
あなたの健康づくりのために、お気軽にご利用ください。



禁煙相談は
電話やオンライン
(Microsoft
Teams)
でも相談可!

相談(予約制)

生活習慣病予防、食生活、禁煙などの個別相談

同時開催(無料! 予約不要)

塩分測定

ご家庭のお味噌汁やスープを当日50cc程度ご持参いただくと、塩分測定ができます。
1杯あたり塩分はどれくらいかを確認してみたいかがでしょうか。結果をもとに管理栄養士が個別アドバイスします。

体組成測定 InBody(インボディ)

インボディは、体の水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪などを測って分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんでいないか、バランスよく発達しているかなど、人の体の成分の過不足を評価することができます。



令和8年

令和9年

4/8	5/13	6/10	7/8	8/19
9/9	10/14	11/11	12/9	

1/13	2/10	3/10
------	------	------

※すべて水曜日開催

! 禁煙相談のみ偶数月開催

時間

9:00～12:00 (当日の相談受付は9:00～11:30)
個別相談の所要時間は約30分間。

対象

区内在住者

場所

みなと保健所 3階
港区三田1-4-10

詳しくは
ホームページをご覧ください



問合せ
申込み先

港区 みなと保健所 健康推進課 健康づくり係



03-6400-0083