

令和7年度

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InBody測定も行っています。

あなたの健康づくりのために、お気軽にご利用ください。

予約制



予約制

同時開催(無料・予約不要)

相談

生活習慣病予防、食生活、禁煙などの個別相談



禁煙相談は電話やオンライン(Microsoft Teams)でも相談可!

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どうかでしょうか。

結果をもとに管理栄養士が個別アドバイスします。



InBody(インボディ)測定

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。



日程

令和7年 4/9、5/14、6/11、7/9、8/20、9/10、10/8、11/12、12/10

令和8年

1/14、2/18、3/11

※禁煙相談のみ
偶数月開催です

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)

電車

- 地下鉄大江戸線赤羽橋駅 赤羽橋口出口徒歩5分
- 地下鉄南北線麻布十番駅 3番出口徒歩10分
- 地下鉄三田線芝公園駅 A2出口徒歩10分

バス

- 都営バス(都06)渋谷駅前から新橋駅前 赤羽橋駅前バス停 徒歩3分
- 都営バス(橋86)目黒駅前から新橋駅前 赤羽橋駅前バス停 徒歩3分
- 東急バス(東98)東京駅丸の内南口から等々力操車所前 赤羽橋駅前バス停 徒歩5分
- 港区コミュニティバス(ちいばす)(田町ルート) 田町駅東口から六本木ヒルズ 赤羽橋駅前バス停 徒歩3分



みなと保健所3階

保育の利用ができます

- ・生後4か月から就学前
- ・各回定員3名
- ・申込みは各回1週間前まで



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