

# 健康相談・禁煙相談

予約制

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

## 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!



無料

予約不要

同時開催

## 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。



## 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6年	4/10	5/8	6/12
	7/10	8/7	9/11
	10/9	11/13	12/11
令和7年	1/15	2/12	3/12

対象

区内在住者

詳しくはホームページをご覧ください



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

場所

みなと保健所3階  
 (港区三田1-4-10)

### 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



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

