

令和8年度

要予約

# 健康なんでも相談

健診結果の見方や食事・運動の相談など、  
健康について気になることをお気軽にご相談ください

## 日程

令和8年	8月21日(金)	9月18日(金)
	10月21日(水)	11月20日(金)
	12月21日(月)	
令和9年	1月20日(水)	2月19日(金)

**時間** 10:00 ▶ 11:00 (1人あたり20分程度)  
申し込みの際に時間を調整させていただきます

**会場** 河北町役場  
1階総合案内にてお名前をお伝えください

～これまでの相談内容の例～

●70歳代男性 LDLコレステロールが年々増加している。気を付けることは？  
→普段の食事を振り返り、コレステロールを下げる食事についてお話ししました。  
【結果】翌年の健診で数値が改善しました。  
LDLコレステロール 123mg/dl ⇒ 108mg/dl

●70歳代女性 健診で初めて血圧で要受診の判定となった。どうしたらよいか。  
→健診結果の見方を説明し、減塩や運動など実践できそうな取組を一緒に考えました。  
【結果】翌年の健診で数値が改善しました。血圧 140/69 ⇒ 131/74 mmHg

お申込み・お問合せ

河北町役場 健康福祉課  
健康づくり係

お電話にてお申し込みください

☎ 0237-73-5158