

所沢市民の方へ



ご相談は

無料

保健センターへ

所沢市保健センターでは、健康に関する様々な疑問や悩みについて健康相談を実施しています。お気軽にご利用ください。



問合せ先 健康づくり支援課

☎04-2991-1813

電話健康相談

■ 平日8:30~17:15（閉庁日をのぞく）



保健センターでの予約相談

■ 実地日は、祝日等の場合変更あり

保健師による「健康相談」

【第1・第4 水曜日・午前】
【第2・第3 水曜日・午後】

がんや生活習慣病について
健診や人間ドックの結果の見方
家族の健康のこと
医療のかかり方
更年期症状の悩み など



《相談時間》

30分~1時間程度の
個別相談



栄養士による「栄養相談」

【毎週 木曜日/午前】

栄養のバランスについて
生活習慣予防の
食事や健康食について
家族の食事のこと など

理学療法士による「リハビリ相談」

【第2・第4 金曜日/午前】

骨盤のゆがみ改善
腰痛・膝痛予防のための運動
病気による障害のこと
訓練のことや活動の場について
など

※ リハビリ教室や
つどい等も行っています。



保健師・栄養士による「気になる血糖値相談」

【第2・第4/月曜日・午前】

血糖値が気になる方の相談
食生活や運動について
生活習慣の見直し など



歯科衛生士による「歯科相談」

【毎月1回/午前】

歯や入れ歯のお手入れ
むし歯、歯周病予防について
唾液腺マッサージ

※ 持ち物：歯ブラシ