

令和7年度

# 栄養相談

のご案内

食事の困りごと、気になることはありませんか？  
管理栄養士がご相談をお受けします。お気軽にお申込みください。



食事バランスについて聞きたい

健康維持したい



体重の増加・減少  
が気になる  
(BMI25.0以上または  
18.5未満の方)



妊産婦の食事・  
離乳食・幼児食に  
ついて知りたい



栄養相談ではこんなことができます

★食育SATシステム®による  
食事バランスチェック



★体組成計による  
筋肉量や体脂肪量の測定



## ●日程

|      |    |     |     |      |     |     |     |
|------|----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| 令和7年 | 4月 | 25日 | (金) | 令和7年 | 10月 | 29日 | (水) |
|      | 5月 | 15日 | (木) |      | 11月 | 14日 | (金) |
|      | 6月 | 26日 | (木) |      | 12月 | 15日 | (月) |
|      | 7月 | 24日 | (木) | 令和8年 | 1月  | 16日 | (金) |
|      | 8月 | 27日 | (水) |      | 2月  | 10日 | (火) |
|      | 9月 | 29日 | (月) |      | 3月  | 5日  | (木) |

- 対象：十和田市民
- 場所：十和田市保健センター
- 費用：無料
- 申込方法：※予約制

- 時間：① 9：30～
- ② 10：20～
- ③ 11：10～
- ④ 13：15～
- ⑤ 14：05～
- ⑥ 14：55～

実施日の2日前までに下記の  
電話番号にお申込みください。



「栄養相談の申し込み」と  
お伝えください。

<お問合せ・お申込み>  
十和田市保健センター（健康増進課）  
TEL：51-6791