

令和7年度

保健師・管理栄養士による

成人健康相談

無料
個別相談

予約制



こんな方におすすめ

- ・食事や生活習慣を改善
- ・自分の基礎代謝量や筋肉量を知りたい

対象者

20歳以上のつくば市民

※定期的に通院されている方は、かかりつけ医にご相談ください。

内容

生活習慣病(高血圧・脂質異常・高血糖等)の個別相談

高機能体組成計(筋肉量や基礎代謝量等)の測定(測定のみも可能)

※測定を行いますので、靴下等の素足になりやすい服装でお越しください。

(ペースメーカー等使用の方は測定できません)

※心電図に関することは医療機関にご相談ください。

※その他、希望者には血圧測定や味噌汁の塩分濃度を測定いたします。

持ち物

- ・健診結果または採血結果
- ・おくすり手帳(お持ちの方のみ)
- ・健康手帳(お持ちの方のみ)

インターネット
予約
(24時間受付)



いばらき電子申請・
届出サービス



電話
予約

大穂保健センター 筑波交流センター 豊里交流センター	☎029-864-7841 (大穂保健センター)
谷田部保健センター 茎崎交流センター	☎029-838-1100 (谷田部保健センター)
桜保健センター	☎029-857-3931 (桜保健センター)
各開催日の2日前までに、お申し込みください(土日祝日除く) ※下記日程での来所が難しい場合は、電話にてご相談ください	

各開催日の5日前までにお申し込みください

日程		午前	午後	会場 保健センター
令和7年4月	16日(水)	○		大穂
	17日(木)	○		谷田部
	21日(月)	○		桜
5月	8日(木)	○		大穂
	12日(月)	○		桜
	19日(月)	○		谷田部
6月	4日(水)		○	谷田部
	5日(木)	○		谷田部
	6日(金)	○		大穂
	20日(金)		○	筑波交流センター
	25日(水)		○	桜
	26日(木)	○		桜
7月	7日(月)		○	茎崎交流センター
	8日(火)	○		茎崎交流センター
	11日(金)	○		谷田部
	16日(水)	○	○	大穂

日程		午前	午後	会場 保健センター
7月	17日(木)		○	桜
	18日(金)	○		桜
8月	4日(月)	○		桜
	5日(火)		○	豊里交流センター
	6日(水)	○		大穂
	28日(木)	○		谷田部
9月	10日(水)	○		大穂
	11日(木)	○		谷田部
	12日(金)	○		桜
10月	9日(木)	○		大穂
	24日(金)	○		桜
	30日(木)	○		谷田部
11月	6日(木)	○		大穂
	10日(月)		○	谷田部
	14日(金)	○		桜
	18日(火)	○	○	茎崎交流センター

日程		午前	午後	会場 保健センター
11月	28日(金)	○		谷田部
12月	1日(月)	○		谷田部
	12日(金)		○	谷田部
	15日(月)		○	桜
	16日(火)	○		桜
	16日(火)		○	大穂
	18日(木)	○		大穂
令和8年1月	9日(金)	○		桜
	14日(水)	○	○	大穂
	27日(火)	○		谷田部
2月	12日(木)	○		谷田部
	13日(金)	○		大穂
	19日(木)	○		桜
3月	4日(水)	○		谷田部
	5日(木)	○		大穂
	10日(火)	○		桜