

生活習慣を改善したい
自分の筋肉量を
知りたい

令和8年度（成人健康相談）

保健師・管理栄養士
に相談できます

健康サポート相談



予約制

無料個別相談

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。

※心電図に関することは医療機関にご相談ください。

内容

●生活習慣病(高血圧・脂質異常・高血糖等)の個別相談

※希望の方には、血圧測定や味噌汁の塩分濃度を測定いたします。

●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)

●食事や運動等のアドバイス

持ち物

(お持ちの方のみ) 健診結果または採血結果・おくすり手帳・健康手帳

電話予約

大穂保健センター 市民ホールつくばね 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) ※時間は予約時にご相談ください ※下記日程での来所が難しい場合も、電話にてご相談ください	

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



各開催日の5日前までにお申し込みください

※合理的配慮が必要な方は、ご予約される各保健センターへお問い合わせください。

日程	午前	午後	会場 保健センター
令和8年4月	7日(火)	○	谷田部
	15日(水)	○	大穂
	16日(木)	○	桜
5月	11日(月)		○ 桜
	18日(月)	○	谷田部
	19日(火)	○	大穂
6月	3日(水)		○ 谷田部
	4日(木)	○	谷田部
	11日(木)	○	大穂
	19日(金)		○ 市民ホールつくばね
	22日(月)		○ 桜
7月	23日(火)	○	桜
	1日(水)		○ 茎崎交流センター
	2日(木)	○	茎崎交流センター
	6日(月)	○	谷田部
9日(木)	○	○ 大穂	

日程	午前	午後	会場 保健センター
7月	16日(木)		○ 桜
	17日(金)	○	桜
8月	5日(水)	○	大穂
	6日(木)		○ 豊里交流センター
	7日(金)	○	桜
	25日(火)	○	谷田部
9月	10日(木)	○	大穂
	11日(金)		○ 桜
	24日(木)		○ 谷田部
10月	9日(金)	○	大穂
	14日(水)	○	桜
	22日(木)	○	谷田部
11月	4日(水)	○	大穂
	9日(月)		○ 谷田部
	10日(火)	○	桜
	16日(月)	○	茎崎交流センター

日程	午前	午後	会場 保健センター
11月	17日(火)	○	茎崎交流センター
	25日(水)		○ 谷田部
12月	4日(金)		○ 谷田部
	9日(水)	○	○ 大穂
	10日(木)	○	谷田部
	14日(月)		○ 桜
令和9年1月	15日(火)	○	桜
	18日(月)	○	谷田部
	19日(火)	○	○ 大穂
2月	26日(火)	○	桜
	8日(月)	○	桜
	16日(火)	○	大穂
3月	24日(水)	○	谷田部
	4日(木)	○	桜
	5日(金)	○	大穂
	10日(水)	○	谷田部