

## ◎ 健康・栄養講座と相談日

健診結果や生活習慣で気になることがあるあなた！日ごろの健康や栄養(食事)について、年に1回見直せば、健康維持への第一歩が踏み出せます！

○日 程 偶数月第2月曜日：原則

12月9日	2月10日
-------	-------

### 『健康・栄養相談』

保健師・管理栄養士が個別にご相談に応じます。あなたやあなたの家族の健康について、一緒に考えましょう。

○時 間 9:00～16:00

○場 所 奥出雲町役場(仁多庁舎1階)相談室

○相談方法

・相談をご希望の方は、電話にてご予約いただくか、当日健康福祉課窓口までお越しください。

・相談日当日は電話での相談にも応じます。

・相談日にご都合が悪い場合は、個別に日程調整もできます。



### 『健康・栄養講座』

保健師・管理栄養士による各種測定とミニ講座です。参加者同士で健康について語り合っ情報交換をしましょう。

○時 間 14:00～15:00

○場 所 奥出雲町役場(仁多庁舎1階)タウンホール

○参加方法 予約は不要です。時間までにお越しください。

○当日の流れ

1. 受付:

2. 健康チェック: 体組成測定・血圧測定等

3. ミニ講座: 保健師・管理栄養士にて各テーマに沿ったお話しをします

4. 情報交換: 参加者同士で交流、情報交換しましょう



12月9日	2月10日
本当に怖い	歯周病も
仮面高血圧	生活習慣病？

## ◎ こころの健康相談日

「理由はないけど元気がでない」「眠れない日が続く」  
「悩んでいる家族にどう声をかけたらいいかわからない」  
「誰かに話を聞いてもらいたいけど身近な人には話したくない」



そんな悩みにこころの専門家、臨床心理士が応じます。

○相談日 毎月第1月曜日（原則）

1月20日	2月3日	3月2日
-------	------	------

○相談時間 14:00～15:00



○申込方法 電話予約

## ◎ 歯と口の健康相談室

<歯と口の健康相談室とは>

歯と口に関する町民の皆様の不安や疑問を解消し、治療の対象者を早期に医療機関の受診につなげることで、歯と口の健康を維持することを目的としています。気軽に相談にお越しください。

<歯科口腔外科相談医>

奥出雲町歯科医師会 会員

JCHO 玉造病院 歯科口腔外科前部長

島根大学医学部 元臨床教授

はらだ としお  
**原田 利夫 先生**

<相談日>

仁多庁舎

12月19日(木)	2月20日(木)
-----------	----------

横田庁舎

1月16日(木)	3月5日(木)
----------	---------

歯と口の健康について一緒に考えていきましょう！口腔外科領域、疾患についても相談をお受けいたします。  
気軽に相談に来てください！

<相談時間> 10:00～12:00（要予約）

<相談料> 無料



○申込方法 電話予約

相談・講座は無料で利用できます。  
予約が必要なものは下記までご予約ください。

\*\*\* 予約・お問い合わせ先 \*\*\*

奥出雲町役場 健康福祉課（健康づくり推進グループ）



電話：54-2781 有線：31-5143 31-5144