



令和6年度 光市健康カレンダー



「自分の健康は自分で守る」ことを基本に健康づくりに取り組みましょう!

令和6年3月現在

行事・受付時間 ※要予約	場所	令和6(2024)年										令和7(2025)年			対象(光市民)・内容など
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
健康相談 9:00~11:00	あいぱーく光 (火曜日)	9	14	11	9	6	10	8	12	10	14	4	11	●保健師による健康相談 健康に関する相談、血圧測定、 尿検査、体脂肪測定、禁煙相談等 ●持参物:健康手帳(お持ちの方)	電話による相談も 随時受け付けてい ます。 また、左記以外の 日程、オンラインで の相談も調整可 能です。事前にお 問い合わせくださ い。
		23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25		
こころのホッと相談 13:30~15:30	あいぱーく光 (火曜日)	9	14	11	9	6	10	8	12	10	14	4	11	●保健師等による心の健康相談	
		23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25		
食育相談 9:00~11:00 13:30~15:30	あいぱーく光 (木曜日)	11	9	13	4	6 (火)	5	3	7	5	9	6	6	●管理栄養士による 栄養・食生活相談 ●持参物:健診結果や食事内容メモ (お持ちの方) ~毎月19日は「食育の日」~	
	あいぱーく光 (火曜日)	16	21	18	16	20	17	22	19	17	21	18	18		
歯の健康相談 10:00~11:00 13:30~14:30	あいぱーく光 (木曜日)	11	9	13	4	6 (火)	5	3	7	5	9	6	6	●歯科衛生士による 歯と歯ぐきの健康相談 歯科相談	
	あいぱーく光 (火曜日)	16	21	18	16	20	17	22	19	17	21	18	18		

問い合わせ(予約・申込)
 平日(土日祝・年末年始を除く) 8:30~17:15
光市 健康増進課 ☎0833-74-3007

※記載の相談は無料です。お気軽にご利用ください。
 ※やむをえず日程等を変更する場合がありますため、ホームページや市広報等でご確認ください。