

対象：75 歳未満の方

令和7年度
村上市保健医療課

生活習慣病相談会

～食事からカラダをつくる～

「生活習慣をなかなか変えられない・・・」という声がよく聞かれます。
また、生活習慣によっては薬の効果が弱くなることもあります。

そこで、『カラダをつくる』をポイントに、みなさん一人ひとりに合わせた栄養のとり方や生活へのアドバイスなどを栄養士や保健師と一緒に考えてみませんか。お気軽にご相談ください。

開催日程	
4月1日（火）	5月13日（火）
6月3日（火）	7月1日（火）
8月5日（火）	9月2日（火）
10月7日（火）	11月4日（火）
12月2日（火）	1月6日（火）
2月3日（火）	3月3日（火）

各日2回に分けて開催 ①9時30分～②10時30分～

会場：村上市役所 保健医療課

一人ひとりとじっくりお話をするために、事前に電話予約をお願いします。

電話 0254-53-3364

お近くの市役所支所でもご相談は受けられます。

問い合わせ：村上市役所保健医療課 保健師・栄養士 電話 53-3364

各支所地域振興課地域福祉室 □荒川支所（62-3104） □神林支所（66-6113）
□朝日支所（72-6887） □山北支所（77-3113）