＼ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください／

# なんでも健康相談

健康に関するさまざまなご相談を受け付けています。
ご本人はもちろん、支援者からの相談も可能です。
まずはお気軽にお電話ください。

## このような相談をお受けしています

### 栄養・食生活



・食生活を見直したい
・バランスのよい食事について知りたい

### 運動



・運動不足が気になる
・自分に合った運動を知りたい

### 休養・睡眠



・なかなか眠れない
・疲れがとれない

### 喫煙



・禁煙したい
・たばこについて相談したい

### 飲酒



・お酒の量が気になる
・飲み方を見直したい

### 歯・口腔



・歯や口の健康が気になる
・お口のお手入れについて知りたい

### その他



・健康について気になることがある
・どこに相談したらいいかわからない

## お問合せはこちら


栃木市　健康増進課　健康づくり係

☎0282-25-3511


月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
窓口受付時間／9:00～16:30　電話受付時間／8:30～17:15