

令和8年度

成人保健相談

予約
不要

無料



～簡単健康チェック！してみませんか～

生活習慣病の予防と改善のためのミニイベントを開催！
「簡単に健康状態を知りたい」そんな方に向けて、
健康習慣をサポートします。

すべての日程で、血圧測定・体脂肪測定・栄養相談・
保健相談・薬の相談があります。

「高血圧」について 考えよう！

7月24日(金)

13:30～15:00

三木市総合保健福祉センター

【相談と体験会】

★野菜ベジチェック

★塩分チェック



「骨の健康」について 考えよう！

6月10日(水)

14:00～15:30

吉川健康福祉センター

【相談と体験会】

★骨の健康チェック

★理学療法士の相談会



「脂質異常・メタボ」について 考えよう！

9月30日(水)

13:30～15:00

三木市総合保健福祉センター

【相談と体験会】

★血管年齢測定

★正しい歩き方ミニ講座

★歯科衛生士による口腔衛生指導

参加特典☆
健康アプリ
ポイント
貯まります



体験会は、連携協定締結企業・
団体の協力により実施します。

- ・コープこうべ
- ・明治安田生命
- ・三木市いずみ会

*体験会の内容は都合により変更になる場合
があります。

「糖尿病」について 考えよう！

12月22日(火)

13:30～15:00

三木市総合保健福祉センター

【相談と体験会】

★血流チェック

★歯科医師による健康相談

★歯科衛生士による口腔衛生指導

★腎友会(腎臓疾患患者会)の相談会



「骨の健康・女性の健康」 について考えよう！

3月8日(月)

13:30～15:00

三木市総合保健福祉センター

【相談と体験会】

★骨の健康チェック

★糖化チェック

★理学療法士の相談会

【問合せ先】

三木市健康増進課健康政策係(三木市上の丸町10-30) ☎0794-82-2000

吉川支所健康福祉課(三木市吉川町大沢412)

☎0794-72-2210

健診結果相談会・一般健康相談会

～健診結果についての相談や、ゆっくりと健康相談をご希望の方は、
こちらをご予約ください～

要予約

相談
無料



【内容】

医師、保健師、栄養士による健康相談

- ・検尿
- ・血圧測定
- ・体脂肪測定

【持ち物】

健診結果



会場：三木総合保健福祉センター
(住所：三木市大塚1-6-40)
(受付時間13:30-15:00)

会場：吉川健康福祉センター
(住所：三木市吉川町大沢412番)
(受付時間14:00-15:30)

8/25(火)

6/10(水)

成人保健相談と
同時開催

11/24(火)

9/9(水)

12/22(火)

成人保健相談と
同時開催

12/9(水)

3/10(水)

申込先：健康増進課健康政策係
☎ 0794-82-2000

申込先：吉川支所健康福祉課
☎ 0794-72-2210



みつきい★健康アプリ(アスリブ)のご案内

三木市の健康アプリで楽しく健康管理しませんか。
健診受診、歩数、血圧などの記録、健康イベントに
参加することで、ポイントがゲットできます！
ポイントは、電子マネー等に交換可能。



【問合せ先】

三木市健康増進課健康政策係(三木市上の丸町10-30) ☎0794-82-2000
吉川支所健康福祉課(三木市吉川町大沢412) ☎0794-72-2210