



## 保健師・管理栄養士による

## オンライン相談



相談無料  
要申込  
Zoom利用

どんなことを相談できる？

生活習慣病予防等  
(栄養や運動、禁煙、健診結果等)

相談時間はどのくらい？

1回30分程度（開催日は裏面参照）

体重が増えてしまった、健康診断結果が気になっている、忙しくて食生活が乱れているけれど大丈夫かな・・・そんな心配をスキマ時間で相談してみませんか？

保健師や管理栄養士と一緒に、あなたや家族の生活習慣を見直してみましょう！

## 申込方法

相談希望日の1週間前までに  
下記QRコードより入力  
又は市公式ホームページ内  
申込フォーム



申込フォーム

## オンライン相談の流れ

1

申込は市ホームページ又はQRコードより申込フォームへ必要事項を入力し、送信

2

「no-reply@logoform.jp」より送信完了メール受信

3

「はままつ健康づくり相談」より予約完了メール受信  
ZoomミーティングURL、ID、パスコードが届く。

当日

当日Zoomアプリ又は「https://zoom.us/」へアクセス

「ミーティングに参加する」をクリックし、ID、パスコード、お名前を入力後相談開始

市HP検索

オンライン相談

問合せ

浜松市健康増進課 ☎053-453-6125  
(平日8:30~17:15)

ken-sou@city.hamamatsu.shizuoka.jp

# 令和6年度 保健師・管理栄養士による オンライン相談

|     | 相談日    | 時間①   | 時間②   | 申込開始日  | 申込締切日  |
|-----|--------|-------|-------|--------|--------|
| 4月  | 8日(月)  | 9:30  | 10:30 | 3月18日  | 4月1日   |
|     | 23日(火) | 9:30  | 10:30 | 3月18日  | 4月16日  |
| 5月  | 8日(水)  | 9:00  | 10:30 | 4月16日  | 4月26日  |
|     | 20日(月) | 9:30  | 10:30 | 4月16日  | 5月13日  |
| 6月  | 4日(火)  | 9:30  | 10:30 | 5月16日  | 5月28日  |
|     | 17日(月) | 9:30  | 10:30 | 5月16日  | 6月10日  |
| 7月  | 1日(月)  | 9:00  | 10:00 | 6月17日  | 6月24日  |
|     | 19日(金) | 14:00 | 15:00 | 6月17日  | 7月12日  |
| 8月  | 6日(火)  | 9:30  | 10:30 | 7月16日  | 7月30日  |
|     | 16日(金) | 14:00 | 15:00 | 7月16日  | 8月9日   |
|     | 26日(月) | 9:30  | 10:30 | 7月16日  | 8月19日  |
| 9月  | 9日(月)  | 9:30  | 10:30 | 8月16日  | 9月2日   |
|     | 24日(火) | 9:30  | 10:30 | 8月16日  | 9月17日  |
| 10月 | 9日(水)  | 9:00  | 10:30 | 9月17日  | 10月2日  |
|     | 22日(火) | 9:30  | 10:30 | 9月17日  | 10月15日 |
| 11月 | 13日(水) | 9:00  | 10:30 | 10月16日 | 11月6日  |
|     | 18日(月) | 9:30  | 10:30 | 10月16日 | 11月11日 |
| 12月 | 2日(月)  | 9:00  | 10:00 | 11月18日 | 11月25日 |
|     | 20日(金) | 14:00 | 15:00 | 11月18日 | 12月13日 |
| 1月  | 14日(火) | 9:30  | 10:30 | 12月16日 | 12月25日 |
|     | 28日(火) | 9:30  | 10:30 | 12月16日 | 1月21日  |
| 2月  | 3日(月)  | 9:00  | 10:00 | 1月16日  | 1月27日  |
|     | 10日(月) | 9:30  | 10:30 | 1月16日  | 2月3日   |
| 3月  | 4日(火)  | 9:30  | 10:30 | 2月17日  | 2月25日  |
|     | 21日(金) | 14:00 | 15:00 | 2月17日  | 3月14日  |

## 【事前予約のお願い】

オンラインの相談は事前申し込みが必要です。  
相談希望日の前月16日（土日祝日の場合は翌平日）に予約受付を開始し、申し込み締め切りは1週間前までです。