

大人の健康相談

- 開催日 : 平成26年10月19日(日)
- 会場 : 埼玉県県民活動総合センター 201セミナー室
- 運営 : 在宅保健師の会(南部ブロック)



健康相談開始



熱心に相談者のお話にも耳を傾ける保健師さん



相談者に的確な助言をする保健師さん



日ごろの気になることを相談する参加者

・・・内容・・・

6人の保健師さんが役割分担を決めて、血圧を測定しそれぞれの相談事に対する的確な助言をされていました。また、主食、主菜、副菜などの様々なカード(カロリーや栄養素が標記)を用意し、どんな食事をするとどのくらいのカロリー等を摂取する必要があるか分かりやすく解説されていた。

相談者は、日ごろの悩み事が解消され、すっきりした気分で帰られていた。