令和８年(2026 年)度

無　料

# 食生活相談室のご案内

世田谷区各総合支所保健福祉センター健康づくり課では管理栄養士がご自身や
ご家族の方のための食事の相談を行っています。（対象：区内在住の方）

## 妊産婦・乳幼児

- ❋ 妊娠・授乳中の食事
- ❋ 離乳食の進め方　など

## 学童・思春期

- ❋ 体重コントロールのための食事　など

## 成　人

- ❋ 体重コントロールのための食事
- ❋ 生活習慣病の発症・重症化予防のための食事
  - 脂質異常症(悪玉コレステロールや中性脂肪が高い)
  - 糖尿病・痛風(尿酸値が高い)・骨粗鬆症
- ❋ 貧血･便秘改善の食事　　など

## ■お住まいの地域での予約制です■

| 問い合わせ先 | 実 施 日 | 住　所 | 電　話 | ＦＡＸ |
|---|---|---|---|---|
| 世田谷総合支所<br>保健福祉センター<br>健康づくり課 | 原則<br>第３水曜日<br>午前 | 世田谷<br>４－２２－３３ | (５４３２)<br>２８９３ | (５４３２)<br>３０７４ |
| 北沢総合支所<br>保健福祉センター<br>健康づくり課 | 原則<br>第４月曜日<br>午後 | 北沢２－８－１８<br>北沢タウンホール | (６８０４)<br>９３５５ | (６８０４)<br>９０４４ |
| 玉川総合支所<br>保健福祉センター<br>健康づくり課 | 原則<br>第１金曜日<br>午後 | 等々力<br>３－４－１ | (３７０２)<br>１９４８ | (３７０５)<br>９２０３ |
| 砧 総合支所<br>保健福祉センター<br>健康づくり課 | 原則<br>第２水曜日<br>午前 | 成　城<br>６－２－１ | (３４８３)<br>３１６１ | (３４８３)<br>３１６７ |
| 烏山総合支所<br>保健福祉センター<br>健康づくり課 | 原則<br>第２木曜日<br>午前 | 南烏山<br>６－２２－１４ | (３３０８)<br>８２２８ | (３３０８)<br>３０３６ |

※実施日は祝日等の関係で変更する場合があります。なお、区のおしらせ「せたがや」地域版２５日号で日程をご確認いただけます。ご都合の悪い場合はご相談ください。
※電話での相談は、随時受け付けております。

食生活相談室またはページ ID1220　検索

このチラシはホームページでもご覧いただけます。

令和８年(2026 年)度

# 世田谷総合支所保健福祉センター健康づくり課

## ＜ 食 生 活 相 談 室 の 年 間 予 定 ＞

開催日：毎月　原則第３水曜日　午前９時～11 時

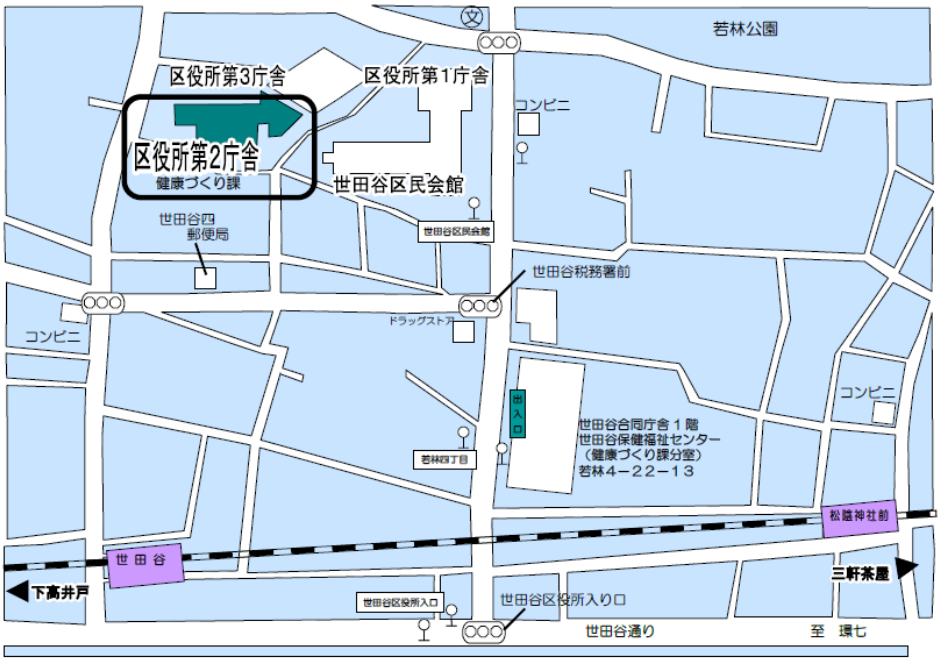
**予約制ですので、事前にお電話ください。**

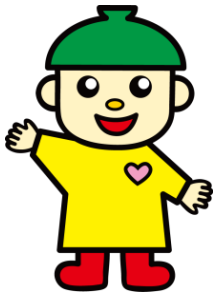
※下記の日程・時間等でご都合の悪い場合は、ご相談ください。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 令和８年<br>(2026 年) | 4 月 15 日(水) | 令和８年<br>(2026 年) | 10 月 21 日(水) |
| | 5 月 20 日(水) | | 11 月 18 日(水) |
| | 6 月 17 日(水) | | 12 月 16 日(水) |
| | 7 月 15 日(水) | 令和９年<br>(2027 年) | 1 月 20 日(水) |
| | 8 月 19 日(水) | | 2 月 17 日(水) |
| | 9 月 16 日(水) | | 3 月 17 日(水) |

《ご予約･お問い合わせ》
世田谷総合支所保健福祉センター 健康づくり課 事業係
ＴＥＬ　５４３２－２８９３　ＦＡＸ　５４３２－３０７４

場所：世田谷区世田谷 4-22-33　世田谷総合支所第２庁舎３階
世田谷総合支所　保健福祉センター健康づくり課（34 番窓口）
（東急世田谷線「松陰神社駅前」または「世田谷駅」下車　徒歩５分）



せたがや食育キャラクター
「せたべるくん」