



定例健康相談・栄養相談

保健師・栄養士による健康・栄養相談を、各センターで月に1回開催しています。
健康相談は予約不要、栄養相談は要予約です。
お気軽にお越しください。

KENPOS
アクティブポイントが
貯まります♪



中央保健福祉センター

- 1 相談日 毎月最終火曜日
- 2 受付時間 午前9時30分～午前11時
- 3 場 所 ハピネスふくちやま2階
福知山市字内記100番地（内記三丁目）
- 4 連絡先 TEL：23-2788
FAX：23-5998
- 5 内 容 身体計測、血圧測定、尿検査、
体脂肪測定、健康相談

東部保健福祉センター(三和支所)

- 1 相談日 毎月第2水曜日
- 2 受付時間 午後1時30分～午後3時30分
- 3 連絡先 TEL：58-3010
FAX：58-3013

西部保健福祉センター(夜久野支所)

- 1 相談日 毎月第3火曜日
- 2 受付時間 午後1時30分～午後3時30分
- 3 連絡先 TEL：37-1108
FAX：37-5002

WEBから予約できます

☆栄養相談（予約制） ☆たばこに関する相談（予約制）



自治会長、
地域のみなさま！



地元での健康づくりをお手伝いします！！

健康に関するちょっとしたお話など、保健師や栄養士が行います。
詳しくは、健康医療課（TEL：23-2788）まで！

健康に関するご相談をお受けしています。
お気軽にご相談ください。



- ・健康づくりって何をしたらいいの？
- ・体に良い食事ってどんなもの？
- ・どんな運動がおすすめ？
- ・健康のお話を聞きたい
- ・病気が心配…



福知山 KENPOS

健(検)診でもポイントが貯まるスマートフォンアプリです。

貯まったポイントは、「ふくぼ」に交換すると、

福知山市内の加盟店で **1ポイント=1円** としてご利用いただけます。



ご利用手順

①まずは初回登録



登録したログインID
(メールアドレス)と
パスワードを
必ず控えてください。

②次に「KENPOS」アプリを
インストール



iPhone



Android

※詳しくは

福知山KENPOS

検索



アプリを入れて、
ポイントをザクザク貯めて、
アクティブに！



健康医療課 Instagram

福知山市が実施する健診やイベント、

教室等のお知らせを見逃さない！

さらに季節に合わせたレシピも紹介しています。

随時更新中！



減塩や野菜不足解消など、
簡単レシピを
動画で公開しています！

↑ フォローはこちらから！

