

血圧が
気になる方へ

高血圧予防・減塩教室

参加者募集!

減塩のコツや高血圧予防について学び、
健康づくりに役立てませんか?

対象者

次のいずれかに該当する方

- 1 今年度の住民健診結果で血圧が
140/90mmHg以上の40～74歳未満の
国民健康保険加入者
- 2 減塩や高血圧予防に興味があり、
参加を希望される方
(社会保険加入者も参加できます)

毎日の食事を見直して、
高血圧を
予防しましょう!

減塩のコツを
学びます!

日時



第1回

9月18日(金)

午前9時30分～11時30分

第2回

10月16日(金)

午後0時～2時

会場



色見総合センター

定員



20名程度

参加費



第2回のみ
弁当代実費
(600円程度)

申込期限



9月4日(金)

申込方法

役場健康推進課へ電話、または
申込フォームからお申し込みください。

☎ 0967-62-2910

申込フォームは
こちらから!



担当者 島田 大田黒

毎日の食事を見直して、高血圧を予防しましょう!
皆さまのご参加をお待ちしています!

おいしく
減塩!



血圧・減塩教室

今日から始める おいしい減塩生活



 日時	第1回 9月18日(金) 9:30 ~ 11:30	第2回 10月16日(金) 12:00 ~ 14:00
 内容	● 減塩のコツ ・塩分を減らす方法 ・カリウムを多く含む食品  ● 味噌汁の塩分濃度を測ってみよう! ● 降圧薬について ● ナトリウム・カリウム比について ● 血圧測定・塩分濃度チェック	● 生活・食事の改善がどれくらいできたか確認しよう。 ● まとめ(第1回との比較・計測) ● 減塩弁当について
 参加費	—	お弁当代 

正しい知識で、血圧をコントロールし、元気な毎日を送りましょう!