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?



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!

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）





日時

第1回
12月17日(木)
午前9時30分~11時30分

第2回
1月29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



11月30日(月)

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!



血圧・減塩教室



今日から始める おいしい減塩生活

	第1回	第2回
日時	12月17日（木） 9時30分～11時30分	1月29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	申し込み締め切り 11月30日（月）	お弁当代



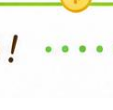












正しい知識で、血圧をコントロールし、元気な毎日を送りましょう！