

# 血圧が気になる方へ

## 食事で重症化を予防・改善しよう

### ～できることから少しずつ～

#### 内容

#### 管理栄養士による血圧セミナー



減塩、DASH食  
DASH食:塩分の排出を促して血圧を下げる食事法

生活習慣の見直し  
で改善しよう!



血圧を下げる  
効果が期待でき  
る栄養素



家庭血圧測定の  
すすめ



どんな運動が  
いいの?

減量や  
ストレス発散効果も

#### 日時

平成31年3月22日(金) 10時～11時30分

(受付9時30分～)

#### 会場

市立保健センター 1階 講座室

参加費 無料

#### 対象

収縮期血圧130～139mmHgまたは拡張期血圧85～89mmHg程度で市民の方。(定員20名)

#### 問合せ・申込先

(公財)武蔵野健康づくり事業団

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 市立保健センター2階

TEL 0422-51-2828 平日 9:00～17:00

電話・ハガキまたは直接

申込期間3月1日から3月15日まで(消印有効)

ハガキ⇒裏面に必要事項を記入の上、当財団へ

必要事項①血圧セミナー希望②名前(ふりがな)③住所④電話番号