

血圧が高めの方へ 食事で血圧を改善しよう！

管理栄養士による血圧セミナーです。

講座後
フォローアップ
付き！

生活習慣を改善することで、高血圧や
その先にある脳血管疾患や
心疾患などの大病を予防しよう。

生活習慣改善につながるヒントを見つけましょう

講座後のフォローアップで
健康づくりをサポート！



内容

高血圧改善の
食事とは？

正しい
家庭血圧測定

今後に活かす
栄養診断で自分の
食生活を把握
(フォローアップ)

参加費 無料



日時

令和3年10月22日(金) 10時30分～11時45分
(受付10時15分～)

会場

市立保健センター 1階 講座室

対象

- ①収縮期血圧130～149mmHgまたは拡張期血圧85～94mmHg程度
 - ②カリウム制限なし ③BMI25未満(肥満でない)
 - ④74歳以下
- ①～④を満たす武蔵野市民の方 (定員20名)

問合せ・申込先

(公財)武蔵野健康づくり事業団 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10(市立保健センター2階)
TEL0422-51-2828 平日 9:00～17:00 電話または直接
申込期間10月1日から10月20日まで