

# 血圧が気になる方へ

これならできる 塩分を減らそう!



管理栄養士による血圧セミナーです。

高血圧は生活習慣病の一つです。  
自覚症状がないからと放置していると、脳血管疾患や  
心疾患などの大病に繋がることもあります。

この機会にぜひ、高血圧の予防や改善につながる  
ヒントを見つけましょう!



## 内容



高血圧を改善する  
には?

正しい  
家庭血圧測定

高血圧改善の  
食事とは?

**参加費 無料**

## 日時

令和3年3月17日(水) 10時30分～11時30分  
(受付10時15分～)

## 会場

市立保健センター 1階 講座室

## 対象

収縮期血圧130～139mmHgまたは拡張期血圧85～89mmHg程度で  
血圧が気になる武蔵野市民の方 (定員10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3月1日から3月15日まで