

～軽度高血圧改善教室～

「血圧科学セミナー」

内容

塩分
6%



高血圧予防対策の話
減塩、DASH食
(管理栄養士による)

塩分のチェックや
食事バランス診断



高血圧対策の
ランチ試食



血圧測定など



動脈硬化測定
(参加3カ月後)



足の血管の詰まり、
硬さの程度がわかる

日時

- ① 平成29年6月21日(水) 両日とも10時～12時
(受付9時30分～)
- ② 平成29年7月21日(金)
(試食は7月21日のみ)

会場

市立保健センター 講座室
試食は武蔵野福祉作業所「やさい食堂 七福」

持ち物

- ・参加費 500円(2回分)
- ・直近の健診結果表

対象

収縮期血圧140～160mmHgまたは拡張期血圧90～100mmHg程度で
BMI25未満、74歳以下、両日参加できる方でご本人もしくはその
ご家族。初回参加、市民の方優先。(定員15名)

※心疾患や腎臓病の既往がある方、カリウム制限を受けている方はお申込み
頂けません。高血圧で服薬中の方は、主治医にご相談ください。

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
TEL 0422-51-2828 平日 9:00～17:00 電話または直接