

血圧科学セミナー

内容



高血圧 予防対策の話

(管理栄養士による)



減塩ランチ試食

セミナーオリジナル

血圧測定

塩分のチェック 食事バランス診断

動脈硬化測定

(参加3ヵ月後)

足の血管の詰まり、
硬さの程度がわかる

日時

① 1月24日(水)

両日とも10時～12時

② 2月14日(水)

(受付9時30分～)

(試食は2月14日のみ)

持ち物

- ・参加費 500円(2回分)
- ・直近の健診結果表

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」

対象

収縮期血圧140～160mmHgまたは拡張期血圧90～100mmHg程度で肥満でない方、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