



健康教室



血圧値が気になり始めたら…

新型コロナウイルス感染症の流行により、普段の生活や仕事の仕方が今までと変化した方も多いのではないのでしょうか？

今までよりも健康づくりのことを強く意識されるようになったかもしれません。食生活、身体活動(体を動かすこと)、睡眠などの生活習慣を整えることが健康な身体をつくるために大切なことは、どんなに生活が変化しても変わりません。

次の日程で、みなさんと減塩について考えてみたいと思います。

★ 教室の内容 ★

参加
無料

とき	ところ	定員	内 容
1月18日(月) 10時~11時30分	保 健 セ ン タ ー	15人	● 講話・みそ汁の塩分濃度測定 「食生活について見直そう」 ～減塩・野菜・果物摂取について～ 講師：栄養士 佐藤 律子 氏
1月19日(火) 10時~11時30分	八 竜 改 善 セ ン タ ー	15人	★ 当日の持ち物 ・ 筆記用具 ・ めがね (必要な方)
1月26日(火) 10時~11時30分	琴 丘 地 域 拠 点 セ ン タ ー	15人	・ 具、汁が入った一人分のみそ汁を 容器に入れて持参 (希望者) ● 個別健康相談・血圧測定

対 象 血圧値が気になる方または家族の方

**申し込み
方 法** 1月12日までに保健センターへお申し込みください。

定員になり次第、締切らせていただきます。

高血圧になりやすい生活習慣をチェック

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 漬物、みそ汁、佃煮などをよく食べる | <input type="checkbox"/> 睡眠を十分にとっていない |
| <input type="checkbox"/> 外食が多い | <input type="checkbox"/> 食べ物の味付けは濃い方だ |
| <input type="checkbox"/> 運動はしない | <input type="checkbox"/> 酒をつい飲みすぎてしまう |
| <input type="checkbox"/> 野菜・果物は、嫌いだ | <input type="checkbox"/> おなかでできたと感じる |
| <input type="checkbox"/> ストレスがたまっている | <input type="checkbox"/> たばこを吸う |



※該当項目が7つ以上の方は、生活習慣の改善が必要です。

出典：(社)日本家族計画協会