

健康寿命

を

コッ

長くする話

血圧管理から健康を考える

11月28日(金)

13時30分~15時

北条農村環境改善センター

入場無料

いつまでも元気でいたいと思うのは自然な願いです。

血圧を知ること、自分の血圧と上手に付き合っていくことが、これからの健康づくりには欠かせません。この講演会で一緒に学びませんか。

講演：「上手な血圧との付き合い方」

講師：河本医院院長 河本知秀医師

展示：減塩レシピ、減塩食の試食など

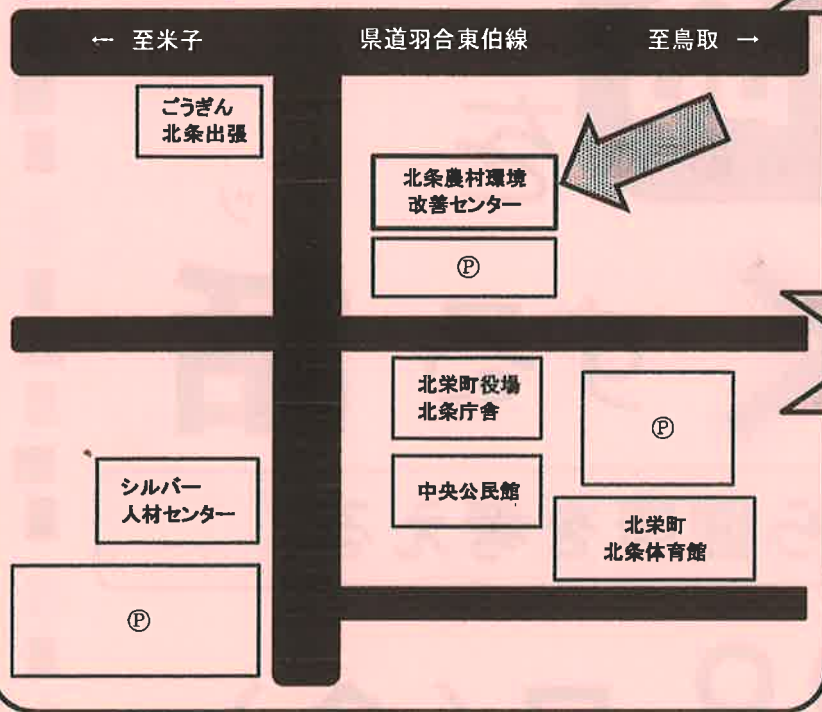
会場：北条農村環境改善センター



血圧測定体験などもあります。

連絡先：健康推進課 電話 37-5867

会場案内



聞いて納得！血圧の専門家

講師

河本医院院長 河本知秀医師

展示・体験

- ◎簡単にできる減塩レシピの紹介
- ◎減塩のコツを使った食べ物の試食
- ◎味噌汁の塩分測定
- ◎血圧測定体験
(希望者には血圧計の貸し出しもあります)

血圧と塩分は深く関係しています。

普段ご家庭で飲んでいるお味噌汁やスープの塩分を測っていませんか？

※会場で塩分測定をしますので、ご希望の方はお味噌汁などを持参してください。

申し込み方法

当日入場も可能ですが、準備の都合上できるだけ申し込みをお願いします。

電話か FAX でお申込みください



FAX 用 申込用紙 (FAX : 37-5339)

氏名	所属または自治会
氏名	所属または自治会
氏名	所属または自治会

問い合わせ先： 北条町健康推進課 電話 37-5867 FAX 37-5339