

健康で、はつらつとした日々を続けるために

高血圧予防教室 開催のお知らせ



「高血圧」という言葉は健康志向の高まりで、最近よく聞くようになりました。

でも血圧が高いとはどういう状態か、血圧が高いと体にどう影響するのかなどについてよく知っている！という方は少ないのではないのでしょうか。

濃い味に慣れてしまった…、塩分の多い食事をしがち…など

高血圧はこういった生活習慣を改善することで予防・改善が可能です。

でも取り入れることにハードルの高さを感じている人は多いと思います。

この教室では高血圧の予防改善のために、日々の生活に取り入れやすいポイントをお伝えします！



教室内容：

塩分味覚感度の確認／みそ汁の試飲／高血圧について・栄養についての講話等

日時：3月18日(火) 10時～11時半

対象：どなたでも

場所：保健センター

定員：25名(先着順)



お問い合わせ先：土岐市健康推進課（保健センター） ☎ 55-2010