

あなたの血圧は大丈夫？

参加無料

# 高血圧予防教室のご案内

～自分の血圧や普段飲んでいる味噌汁（スープ）の塩分濃度を測定し、生活習慣を見直して高血圧予防に取り組みましょう～

日時

令和5年**11月9日（木）**  
9：30～11：00



場所

羽島市保健センター2階 運動集団指導室

教室内容

## 《講義》

① 「高血圧とサヨナラするために」

子育て・健幸課 保健師

② 「高血圧を予防する食生活」

子育て・健幸課 管理栄養士

## 《測定・試飲（希望者）》

血圧測定・塩分濃度チェック

味噌汁の試飲（食生活改善推進員協力）



持ち物

- ・ 筆記用具
- ・ 普段飲んでいる味噌汁やスープ（具なし）50cc程度  
（密封容器に入れ持参してください。測定後の検体はお持ち帰りいただきます。持参するスープは前日に調理したもので構いません）

申込

**10月31日までに**

電話、窓口、2次元コードでお申し込みください。



申込フォーム

定員

**30名（先着順）**

申込・問い合わせ先／窓口：羽島市役所 子育て・健幸課（1階31・32番）  
電話：058-392-1111(内線5302)