

Q. 「135 mmHg以上」 または 「85 mmHg以上」
これってなんの数値??

なんだろう??

答えは…? 裏へ



知らないうちに体に危険が迫ってるかも・・・

参加費
無料

血圧まるわかり教室開催!

テーマ

1日目：血圧の仕組みと運動の効果を知ろう
2日目：減塩のポイントと血圧への効果

2日で1セット
1日のみの参加でも
OK!

		日	時間	会場
第1回	1日目	8月16 (金)	9時00分～ 11時30分	プラザけやき2階 (集団検診ホール)
	2日目	8月17 (土)	9時00分～ 11時30分	プラザけやき2階 (栄養指導室)

		日	時間	会場
第2回	1日目	11月19日 (火)	9時00分～ 11時30分	プラザけやき2階 (集団検診ホール)
	2日目	11月27日 (水)	9時00分～ 11時30分	プラザけやき2階 (栄養指導室)

※第1回、第2回の内容は同じです

※詳細は裏へ

答え

高血圧の診断基準！！

『ドキッ』としたあなたへ・・・

これで血圧まるわかり！
こんなにできて「無料！」

血圧まるわかり教室

電話又はWEBで
要申込み

1日目

テーマ＜血圧のしくみと運動の効果を知ろう＞

時間割	内容
1. 受付・体組成計測 9時～9時30分	体重や筋肉、脂肪量の測定をします 計測は受付順に裸足で行うためタイツやストッキング等は避けてください。
2. 健診結果の見方 9時30分～9時45分	血液検査結果の見方 血糖値、血中脂質などの結果からわかることを解説します。
3. 血圧のおはなし 9時45分～10時	血圧って高かったらどうなるの？？ 血圧のしくみについての話
休憩 10分	
4. 運動講話 10時10分～10時30分	運動の効果って・・・？？ 身体活動に関する話
5. 運動の体験 10時30分～11時30分	運動を実践しよう！！ 効果的なウォーキング、実技等



1日目終了

2日目

テーマ＜減塩のポイントと血圧への効果＞

時間割	内容
1. 受付・血管年齢測定 9時～9時30分	血管年齢を測定してみよう！ 受付順に測定します。
2. 血管年齢の結果説明 9時30分～9時45分	あなたの血管だいじょうぶ？ 血管年齢でわかること
3. 血圧と栄養のおはなし 9時45分～10時45分	減塩するとどうなるの？？ 血圧と減塩に関する話・お塩の取り方チェック表など
4. みそ汁の試食と解説 10時45分から11時30分	塩分濃度別のみそ汁を飲んでみよう 試食の解説

2日目終了

参加申込みの方法

- ・期限 開催日の **1週間前までに申込み**
- ・方法 健康づくり課へ **電話 (0537-37-1175)**
又は右の **2次元コードからWEB申込み**
- ・受付開始 **令和6年7月17日(水)午前9時から開始** (電話・WEBも同日開始)
電話受付日時:月～金曜日(祝日は除く) 午前 8時15分～午後5時 ※水曜日のみ午後7時まで
WEB申し込みは常時申し込み可能。

WEB申込みは
こちらから



参加にあたっての注意事項

- ・試食の準備がありますので、**必ずお申込みください。**
- ・各自飲み物の持参をし、こまめな**水分補給**をしてください。
- ・当日の体調(血圧値)によっては、運動を控えていただく等お声を掛けさせていただきます場合があります。
- ・体調がすぐれない場合は、連絡のうえ参加をお控えください。

各回先着15名

- ・持ち物 1日目:筆記用具、眼鏡(必要な方)、タオル、水分補給用飲み物
2日目:筆記用具、眼鏡(必要な方)、水分補給用飲み物

＜申込み・問い合わせ先＞ 菊川市健康づくり課 0537-37-1175