

～特に血圧130/85mmHg以上のかたへ健康講座のご案内～

参加無料！
申込み制



血管いきいき講座

血圧が130/85mmHg以上の方は、今から生活習慣の見直しが必要です。
保健師が、高血圧や糖尿病について、管理栄養士が食事のコツについてお話しします。

高血圧は・・・ **食塩の過剰摂取**、**肥満**、**飲酒**、**運動不足**、**ストレス**などで起こります。

家庭血圧測定のポイント

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレ後、服薬前



夜

- ・就寝前

心臓と同じ高さ、リラックスした状態で

高血圧の診断には、家庭血圧の情報が重要です。

飲酒による身体への影響

毎日ビールなら500ml（ロング缶1本）の飲酒を続けると、大腸がんのリスクが上がるという研究結果もあるそうです。



健康チェックも同時開催

血圧計



血管年齢計



尿ナトリウム



開催日	時間	会場
令和6年 9月 6日(金)	10:30～12:30 【受付:10:00～】 受付した方より、 ・ 血圧測定 ・ 血管年齢測定 ・ 尿ナトリウム の測定をしていただけます。	沖館市民センター 2階中会議室(A)(B)
令和6年 9月12日(木)		西部市民センター 2階学習室2
令和6年 9月19日(木)		東部市民センター 2階大会議室・視聴覚室
令和6年 9月27日(金)		中央市民センター 3階中会議室(1)
令和6年11月 7日(木)		戸山市民センター 2階大会議室・視聴覚室
令和6年11月12日(火)		油川市民センター 3階研修講習室・視聴覚室
令和6年11月22日(金)		元気プラザ 2階
令和6年11月29日(金)		古川市民センター 3階会議室
令和6年12月 3日(火)		大野市民センター 2階大会議室
令和6年12月12日(木)		荒川市民センター 2階会議室A

※申込み制となっておりますので参加ご希望の方は、1週間前までに下記へお申し込みください。
【申込み先】青森市保健所 健康づくり推進課 成人保健チーム 電話：017-718-2942【直通】

