



第10回月形町健康づくり講演会

# もっと知りたい 高血圧のこと

～血管を若く保つ生活習慣～

135/80以上は高血圧の**危険信号**

今のうちにできることを！！

日時

令和5年11月14日(火) 18:00～19:30

17:00から**健康体験コーナー**を設けます！

ご自由に参加ください

場所

月形町交流センター(市北6)

講師

札幌保健医療大学栄養学科

学科長 百々瀬いづみ 教授



対象

月形町民、月形でお仕事をしている方など  
どなたでも参加いただけます

申込

11月9日(木)までに保健センターにお申し込みください

## 健康づくり講演会プログラム

時間	内容
17:00～ 18:00	<b>健康体験コーナー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体組成計～部分別筋肉量や体脂肪率が計測できます</li> <li>・脳年齢計～ゲーム感覚で楽しく脳年齢を計測できます</li> <li>・そのほか、血圧や塩分に関する資料を展示しております</li> </ul>
18:00～ 19:15	<b>講演：「もっと知りたい高血圧のこと ～血管を若く保つ生活習慣～」</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・まずは自分の血圧を知ることから！血圧測定をします。</li> <li>・減塩のコツとその効果を知り、今日からできる高血圧対策とは？！</li> <li>・簡単ストレッチでいつでもどこでも高血圧予防！</li> </ul> <b>講師：札幌保健医療大学栄養学科 百々瀬いづみ 教授</b>
19:20	閉会、アンケート記入



北海道大学大学院をご卒業され、管理栄養士、健康運動指導士の資格を取得され、現在は札幌保健医療大学の栄養学科・学科長として勤務されております。

幅広いライフステージの方々を対象に、食事と運動の両方向から栄養改善・健康増進に取り組まれています。将来も元気な自分であるために、自宅で出来る高血圧予防について知り、実践してみませんか？

**申込  
お問合せ**

**保健福祉課保健係(保健センター)**

**TEL:0126 - 53 - 3155 (IP 共通)**

第10回月形町健康づくり講演会参加申込書

氏名： \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ 歳)

連絡先： \_\_\_\_\_ 住所： \_\_\_\_\_