

# 高血圧予防講話

## ～血圧と減塩について知りましょう～

みなさまをご存知の通り、小田原市は脳血管疾患で亡くなる方が多く、その原因となる高血圧の方が多いため小田原市の健康問題です。高血圧の原因は運動不足やストレス、肥満等、多岐にわたり、塩分の取り過ぎも大きな要因です。私たちの身近な食事と高血圧の関係について、保健師からお話を聴いてみませんか？

当日は健康チェック（血圧、体脂肪、骨密度）も出来ます。  
**自分の身体を改めて知り、生活習慣を見直す機会にしてみませんか。**

**平成31年**

**2月1日（金）**

**午後1時から2時間程度**

□場 所：下中老人憩の家（小田原市小船672） 下中駐在所前バス停下車すぐ

□内 容：第1部 講話「血圧と減塩について」

第2部 健康測定（血圧測定、体脂肪測定、骨密度測定）

□講 師：小田原市健康づくり課 保健師 高橋来実

□持ち物：筆記用具

※事前申し込みは不要です。当日会場へお越し下さい（無料、先着40名）

**主催：橘北地区まちづくり委員会 福祉・健康づくり分科会**

**問合せ先：委員長 田中（050-3569-7174）**