

高血圧 予防教室

高血圧が続くと、**心臓病**や**脳血管障害**を起こしやすくなります。高血圧症の病態や予防方法を一緒に学んでみませんか。



【対象者】市内在住・在勤でいずれかに該当する方

- ①血圧が収縮期130mmHg以上または拡張期 85mmHg以上の方
- ②高血圧症の経過観察及び治療中の方
- ③高血圧予防に関心のある方

【場所】保健医療センター（浜町4）

【定員】先着60人

【内容】※2回1コース

【参加費】無料

医師の話編

◆日程：10月9日（木）
午後2時～3時30分

◆内容：高血圧症の病態や治療
日常生活の注意点の話

◆講師：つねかわ内科・ハートクリニック
院長 恒川 岳大 氏

食事・運動実践編

◆日程：11月6日（木）
午前10時～正午

◆内容：高血圧予防の生活や食事の講話
気軽にできる運動の講話と実技

◆講師：保健師・管理栄養士・
健康運動指導士



病院で測った血圧は、緊張などで高く出やすいです。
普段から家で測る習慣をつけましょう。



あなたの血圧は
大丈夫？
※収縮期（mmHg）

生活習慣の
見直しを

130以上

病院受診へ

140以上

すぐに治療！

160以上

お申し込み：9月25日（木）までに 保健センターへ

お申込みはこちらからできます→



【お問い合わせ先】 蒲都市健康推進課（保健センター）
電話：67-1151 FAX：67-9101 メール：hoken@city.gamagori.lg.jp