

2026 ｱﾋﾞﾀ蒲郡店連携事業 健康づくり啓発活動

「第1・第3水曜日は、健**幸**得倍デー」

開催日：令和8年5月20日（水） 11：00-15：00

毎年5月17日は…

世界**高血圧**デー！

体験コーナー

・血圧測定



・味覚チェック



・ベジチェック(野菜摂取量チェック)



【野菜を食べると高血圧予防に！】

野菜に多く含まれているカリウムは、
ナトリウム（塩分）を体の外に出す働きが
あります。

お伝えします！

・家庭血圧の正しい測り方

・血圧を下げるコツ(食事・運動)

主催：蒲郡市役所 こども健康部 健康推進課 健康づくり係