生活習慣病予防講座

今日から始める血圧ケア

参加費 無料

健診を受けたあとが大切！
「結果を見て終わり」にしていませんか。これからの健康づくりを応援します。
気になる回だけの参加もOK！

第1弾 講演会

その血圧、見過ごさないで！
知っておきたい血圧の話

▶日時　11月26日(木)
午後2時30分～4時

▶場所
保健福祉総合ｾﾝﾀｰすこやか

▶講師
鋸南やまだ内科
山田 興医師

▶持ち物　検診結果

第2弾 運動教室

動いて守ろう！
血圧と健康

▶日時 12月11日(金)
午後6時45分～8時

▶場所 中央公民館

▶講師　東海大学体育学部
生涯スポーツ学科特任講師
宮本 瑠美氏

▶持ち物　室内用運動靴、
飲み物、タオル、ヨガマット
※ヨガマットの貸出あります

第3弾 栄養教室

食事で変わる！
血圧にやさしい食生活

▶日時
12月22日(火)
午前10時30分～12時

試食あり

▶場所 保健福祉総合ｾﾝﾀｰすこやか

▶講師 保健福祉課 管理栄養士

▶持ち物　検診結果

申込はｲﾝﾀｰﾈｯﾄ
または電話

https://logoform.jp/f/Dzlkx

〆切：各回前日まで
※第３弾のみ１週間前

【申込・問い合わせ】
鋸南町保健福祉課 ☎0470-55-1002

11/26（木）
健康イベント同時開催

時　間
13:30～16:30

場　所
**保健福祉総合センター
すこやか１階ロビー**

内　容

体験は無料です。
お気軽にお立ち寄りください！

ベジチェック®
〈測定内容〉
野菜の摂取量

1日の目標量は
350g！



InBody測定

身体の部位別の筋肉量などがわかります



やってみよう！

塩分摂取量の検査を行います

尿検査で１日の塩分摂取量を推定します。
検査費用は無料です。

検査キットの配布日

11/26（木）講演会時
※その他、すこやかで随時配布しています

提出日

①12/ 2 （水）
②12/18（金）
③12/22（火）

提出場所・時間

9時～12時の間に
すこやかへ提出してください



結果は郵送で
お返しします



鋸南見返り健康ポイント 対象です

スタンプを３つ集めて景品をゲットしよう！
先着150名さま　申請はお早めに！

申請は
R9/1/31
まで

【景品】町集団健（検）診無料券、
ＢＧプール利用券、笑楽の湯入浴券、
町指定ゴミ袋、道の駅保田小学校直売所
出荷組合産品購入補助券の**いずれか１つ**

