

参加者募集！

たかが血圧・・・されど血圧・・・

血圧ミラクルチェンジ教室

あなたの血圧はどのくらいですか？

「自宅だと低いんだけど、病院だとあがってしまう・・・」

「頑張って減塩しているのだけれど、実際どのくらい塩分をとっているのかな？」

そんな思いや疑問はありませんか？教室に参加してそんな思いや疑問をスッキリさせましょう♪

- 場所 大平健康福祉センター（ゆうゆうプラザ）
- 対象 年齢40～74歳までの市民の方 30名
- 費用 無料
- 締切 11月5日（水）まで ※定員になり次第、締切らせていただきます



（栃木市マスコットキャラクター）
とち介

	日時	内容
1回目 講演編	平成26年11月11日(火) 午後1時30分～3時00分 〔受付〕午後1時15分～	「血圧の疑問」を解決！！ どのように血圧と向き合うか 講師：獨協医科大学 慢性疾患看護専門看護師 戸沢 智也氏
2回目 実践編	平成26年11月27日(木) 午後1時30分～3時30分 〔受付〕午後1時15分～	知ってビックリ塩分量（尿中塩分量結果返却） どこから減らせる？塩分量（栄養講話） 動いて動いて♪下げよう血圧！ （運動講話・実技）講師：体育学士 大野久子氏

検尿
提出日

※尿検査について・・・

尿検査で1日どのくらい塩分をとっているかが分かります。申し込みをされた方には、**教室前日までに尿検査キットをご自宅へ郵送**します。**11月11日（火）に採尿し、教室の受付で提出**して下さい。

【申込・問合わせ先】栃木市大平総合支所
健康福祉課 健康増進担当まで
☎：0282-45-1788
FAX：0282-45-1138
メール：o-kenkou03@city.tochigi.lg.jp