

福知山市で今大注目！  
高血圧対策について一緒に学びませんか？



血圧が少し高めの人におすすめです！

# 高血圧・減塩を学ぶ教室

高血圧予防はできるの？どんな食事がおすすめ？  
そんな疑問に保健師・栄養士がお答えします！

高血圧は、放っておくと脳卒中や心疾患などにつながる病気で、未然に防止・早期に改善することが大切です。血圧が高くなる原因には、「塩分のとり過ぎ」「運動不足」など様々な要因があります。

これらの予防方法について学び、生活習慣を見直してみませんか？  
ぜひご参加ください！

**日 時** 令和3年10月27日（水）、令和4年2月4日（金）  
※同じ内容です。参加しやすい日にご参加ください。  
午後1時15分～3時30分（受付時間：午後1時～1時15分）

**場 所** 中央保健福祉センター（ハピネスふくちやま2階）

**対 象 者** 69歳までの市民

**定 員** 15人

参加費  
無料

\* 申込み多数の場合は抽選し、全員に結果を通知します。

\* 保育を希望される人は申込みの際にお伝えください。



**持 ち 物** 健康手帳・健康活動ポイントカード（お持ちの人）

**申込締切** それぞれ教室開催日の1週間前まで

**申込み・問い合わせ先**



福知山市健康医療課

電 話：0773-23-2788

FAX：0773-23-5998

web申し込みも  
できます！



自宅で検温し、マスク着用にてご参加ください。  
教室は感染症対策を行ったうえで実施します。