

～高血圧制圧のまちプロジェクト～

## 高血圧なるほど講座のご案内



福知山市は、周りの市や京都府平均と比べ、高血圧症の人が多くというデータがあります。高血圧症は、脳血管疾患や心疾患などの原因となる病気です。このたび、3回シリーズの講座を市立福知山市民病院と協同して開催することになりました。この機会に、是非、血圧についての理解を深めてみてください。

	日時(いずれの回も13時から受付)	内容	講師
第1回	令和3年11月24日(水) 13:30～15:00	講演・実技	阪本 貴医師 (福知山市民病院) 藪内 潤一理学療法士 (福知山市民病院)
第2回	令和3年12月 9日 (木) 13:30～15:00	実習	食生活改善推進員
第3回	令和4年 3月 3日 (木) 13:30～15:00	講演・実技	保健師 食生活改善推進員

場 所：すべて、川口地域公民館 (研修室)

定 員：福知山市民 25 名 (申込み者が多い場合は、川口地区在住者を優先)

申込み：下記の問い合わせ先へ電話・FAXにて申し込んでください。  
右記の QR コードからも申し込むことができます。



- その他：①受講者には、受講前の2週間程度、1日2回の血圧の測定をお願いします (血圧計をお持ちでない方には、市から貸し出します)。  
②3回すべて受講いただいた方には記念品を贈呈！  
③健康手帳・健康活動ポイントカードをお持ちの方はご持参ください。  
④第1回・第2回は健康づくりポイント(自治体マイナポイントモデル)事業のポイント付与対象です。  
⑤保育などを必要とされる方は、申込み時にご連絡ください。  
⑥新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止にする場合があります。

講座の当日は、事前の検温とマスク着用をお願いします。  
発熱などの症状がある場合は、受講をお控えください。



問い合わせ先：福知山市福祉保健部健康医療課

電話：23-2788 (直通)

FAX：23-5998