



# 高血圧症の予防・改善へ



塩分は1日何gまでが適量で、具体的に減塩はどうやってするの？  
塩分と血圧は、どのような関係があるの？など、

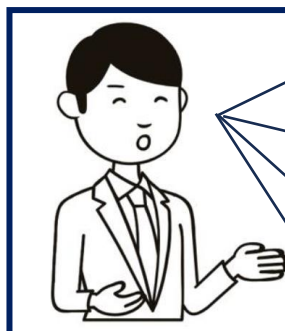


高血圧対策はしたいけど、何をしたら良いか分からない  
と思った経験はありませんか。



そこで…

**ご自身の塩分摂取量 / 血圧を把握し、  
簡単に実践できるものからやってみよう**



参加するとこんな体験・特典があります

塩分濃度チェックキットやレシピ集プレゼント

塩分濃度チェック&血圧測定

減塩勉強会

栄養相談も実施 \*任意

説明  
会  
日  
時

**8/3(木) ①10:00-11:30  
or ②13:00-14:30**

- 申込期間: 本状受取～8月3日(木)まで※全同一内容おひとり様1回限り
- 定員: 各回10名 計20名※先着順・定員になり次第受付終了

会  
場

**高石市立総合保健センター**



## プログラム

※時間・内容は変更することがあります

日々の食事を見直し高血圧症予防・改善をしましょう。計4回、ご参加ください。  
減塩勉強会や調味いただいた出汁の塩分濃度を測定し、ご自身の食塩摂取量を知りましょう。  
一定期間後、再計測し初回との変化を比較します。食生活や減塩の重要性を理解し、減塩を心掛けましょう。

- 1) 8/03(木) 説明会 & 減塩勉強会 & 初回測定会 ※だし濃度チェック・血圧測定
- 2) 8/24(木) 初回測定結果のお渡し
- 3) 9/14(木) 減塩勉強会 & 最終測定会※
- 4) 9/28(木) 最終測定結果のお渡し

参加者プレゼントあるよ



お申し込みについては裏面

ふりがな			
氏名			
性別	男性・女性	年齢	歳
電話番号			
希望時間(いずれか1つ)	<input type="checkbox"/> ① 10:00～11:30	<input type="checkbox"/> ② 13:00～14:30	
参加条件/注意事項	<input type="checkbox"/> 確認しました		

-----きりとり線-----

## ■参加条件 ※かつお、こんぶ、しょうゆにアレルギーがある方はご参加いただけません。

### 1. 健幸モニターご入会済あるいはご入会いただける方（入会費無料）

※健幸モニターご入会条件は「高石市ご在住の20歳以上の市民の方」です

### 2. 40歳以上の方

「健幸モニター」の  
詳細とご登録はこちら



## ■申し込み方法 総合保健センター1階 事務局窓口へご持参ください。

## ■参加可否

窓口でのお申し込み時点で参加確定です。確定のご連絡はいたしません。  
お申し込み受付時点で定員に達していた場合は、その場でお伝えいたします。

## ■注意事項

### ①参加について

- ・キャンセル及び欠席される際は、下記にご連絡ください。
- ・モニター期間中、指定する3日間の起床～就寝までの飲食物の記録・アンケートのご協力をお願いします。
- ・表面プログラム、および下記「日程・時間」について事前にご確認をお願いします。  
他、詳細は説明会時にご確認ください。

日程	時間
8/03(木)	10:00～11:30 or 13:00～14:30 選択いただいた時間にお越し下さい。
8/24(木)	10:00～15:00 ご都合の良い時間にお越し下さい。 待ち時間が生じる場合があります。あらかじめご了承ください。
9/14(木)	8/03(木)と同時間にお越し下さい。
9/28(木)	10:00～15:00 ご都合の良い時間にお越し下さい。 待ち時間が生じる場合があります。あらかじめご了承ください。

### ②個人情報の取り扱い

- ・上記に記載いただいた個人情報は「高石市健幸のまちづくり協議会個人情報保護規程」に準じて取り扱います。それ以外でご本人同意を得ることなく、保有する個人情報を第三者へ提供いたしません。

### ③その他

- ・新型コロナウイルス感染症予防対策に取り組んでいますのでご協力をお願いします。
- ・感染症や天災などの影響により、予告なく中止となる場合があります。
- ・営業/販売活動はいたしません。

## ■実施事業者:羽衣国際大学

お問い合わせ・お申込み先はこちら

高石健幸リビング・ラボ運営事務局

受付時間：平日9:00～17:30

窓口持参：羽衣4-4-26【高石市立総合保健センター1階】

お電話・FAX：072-242-3927

