

塩分と血圧は、どのような関係があるの？

高血圧対策はしたいけど、何をしたら良いの？

と思った経験はありませんか。



高血圧症の



ご自身の食生活習慣を理解し、
実践できるものからやってみよう

予防・改善へ

説明会

所要時間
約90分

7月12日(金)

① 10:00 ② 13:00



塩分濃度チェックキット



はごろもスパイス備蓄カレー



プログラム

※時間・内容は変更することがあります

出汁の塩分濃度測定・血圧測定・検尿を一定期間行い、ご自身の食塩摂取量を知りましょう。また減塩について学び、食生活や減塩の重要性を理解し、高血圧予防を心掛けよう。計5回、ご参加ください。ご希望者は栄養相談も可能です!!

※全同一内容・お一人様1回限り

① 7/12(金) → 説明会 & 減塩勉強会 & 初回測定

② 8/6(火) ③ 8/28(水) ④ 10/4(金) ⑤ 10/23(水)

→ 2回目以降は各種測定と減塩勉強会をランダムに開催!!

測定結果もお渡しします。 ※内容: 血圧測定・塩分濃度測定・検尿

会場 高石市立総合保健センター

■ 申込期間: 本状受取～7月12日(金)まで

※ 先着順・定員になり次第受付終了

定員: 計20名

参加費無料

お申込みは裏面へ



ふりがな			
氏名			
性別	男性・女性	年齢	歳
連絡のつく電話番号			
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。

- 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
- 表面プログラムへ参加いただける方

「健幸モニター」の
詳細とご登録はこちら**■申込み方法** 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
7/12(金)	10:00～11:30or 13:00～14:30 選択いただいた時間にお越し下さい。
8/6(火)	7/12(金)と同時間にお越し下さい。終了時間同じ。
8/28(水)	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。
10/4(金)	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。
10/23(水)	7/12(金)と同時間にお越し下さい。終了時間同じ。

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 ※左記実施事業者の研究の一環で実施します
HAGOROMO University of International Studies

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

