

～特に血圧130/85mmHg以上のかたへ健康講座のご案内～

参加無料!  
申込み制

# 血管いきいき講座

血圧が130/85mmHg以上の方は、今から生活習慣の見直しが必要です。  
保健師が、高血圧や糖尿病について、管理栄養士等が食事のコツについてお話しします。

## タイムテーブル

### 10:00 受付・健康チェック

尿ナトリウム



尿ナトリウムとは、塩分摂取と野菜摂取のバランスを表す指標の一つです

血圧計



ベジチェック



### 10:30 保健師による講話

家庭血圧の測り方  
おうちでできる! たった4分エクササイズ♪

飲酒による身体への影響

ビールなら500ml (ロング缶1本)の飲酒を毎日続けると、大腸がんのリスクが上がる



### 11:30 栄養士又は管理栄養士による講話

お家の味噌汁塩分チェック!  
ご希望の方は、容器に温かい味噌汁をご持参ください。

開催日	時間	会場
令和7年 5月29日(木)	10:30~12:30 【受付:10:00~】	沖館市民センター 2階中会議室(A)(B)
令和7年 6月11日(水)		西部市民センター 2階学習室2
令和7年 7月 9日(水)		油川市民センター 3階研修講習室・視聴覚室
令和7年 8月22日(金)		荒川市民センター 2階会議室A
令和7年 9月10日(水)		戸山市民センター 2階大会議室・視聴覚室
令和7年10月24日(金)		東部市民センター 2階大会議室・視聴覚室
令和7年11月26日(水)		古川市民センター 3階会議室
令和8年 1月20日(火)		元気プラザ 2階健康教室
令和8年 2月 2日(月)		大野市民センター 2階大会議室
令和8年 3月11日(水)		中央市民センター 3中会議室(1)

※申込み制となっておりますので参加ご希望の方は、1週間前までに下記へお申し込みください。  
【申込み先】青森市保健所 健康づくり推進課 成人保健チーム 電話:017-718-2942【直通】

