

おいしく楽しく！ヘルスケア血圧管理教室

過度の塩分摂取は高血圧につながることから、期間中、数回の尿検査を実施し、普段の食事から摂取している食塩量を測定します。その変化を追いながら、併せてご自身の塩味の感じ方を知っていただく機会として塩分味覚閾値検査を行います。この機会にご自身の生活を振り返り、楽しく学びながら生活習慣を改善しましょう！
(全6回コース 1回目、3回目、6回目は期間内にそれぞれ1回ずつ約30分の個別面談があります)

【対象者】40～64歳で以下のいずれかに該当する方

- ①血圧を下げる薬を服用していない方のうち、特定健診において収縮期血圧が130mmHg以上140mmHg未満かつ、拡張期血圧が90mmHg未満の方
または収縮期血圧が140mmHg未満かつ、拡張期血圧が85mmHg以上90mmHg未満の方
- ②血圧を下げる薬を服用している方のうち、主治医より必要と判断された方
- ③特定健診において収縮期血圧が140mmHg以上または拡張期90mmHg以上の方

※年齢対象外で参加を希望される場合は
ご相談ください

【日 程】

(1回目)7月29日(水)～31日(金)《管理栄養士による個別面談・尿検査》
生活習慣や健康状態の確認を行い、教室期間中の目標を一緒に考えます



(2回目)9月4日(金)13時15分～14時45分《講話・尿検査》

利根町国保診療所の医師による高血圧に関する講話
～血圧とは？正しい血圧測定の方法について～

(3回目)9月28日(月)～30日(水)《管理栄養士による個別面談》

血圧測定、塩分味覚閾値検査、尿検査の結果を振り返り、生活習慣改善につなげます



(4回目)10月16日(金)10時～11時30分《栄養講座・尿検査》

保健福祉センター管理栄養士・筑波大医学群3年生によるミニ講話
利根町ヘルスメイトによる健康レシピ紹介、減塩献立の試食

(5回目)11月20日(金)10時～11時30分《利根町地域おこし協力隊による運動講座・尿検査》

生活の中に取り入れたい血液循環を整える運動について学びます

(6回目)12月7日(月)～9日(水)《管理栄養士による個別面談》

尿検査の結果推移を確認し、期間中の生活習慣の振り返りをします

【会 場】利根町保健福祉センター

【定 員】10名 申し込み締め切り 7月22日(水)

【申し込み及び問い合わせ先】利根町保健福祉センター 健康増進係 0297-68-8291

受付時間:8時45分～17時(土日祝日を除く)