

第37回

小松島市健康づくりのつどい

参加無料

とき 11月27日(日) 12:00~16:00

ところ 市保健センター・ミリカホール

テーマ 高血圧予防で健やか生活



講演 12:30~14:00

◆「血圧との上手なつきあい方 ~今日から毎日血圧測定~」

講師 徳島赤十字病院 循環器内科医師 泉 智子 先生

◆「高血圧が気になる方の食事のポイント ~子供の頃から薄味で~」

講師 徳島赤十字病院 管理栄養士 栢下 淳子 先生

講演に参加された方に
抽選で10名様に
血圧計が当たる!



体験コーナー 12:00~16:00

- ◆ 血糖測定・血糖ミニ講座
- ◆ 血圧測定 対象13歳以上
- ◆ 健康チェック 対象18歳以上
(体脂肪・内臓脂肪・筋肉レベル・肺活量測定)
協会けんぽコーナー
- ◆ ゆがみ〜(姿勢測定・筋肉測定) 対象15歳以上
- ◆ イスを使ってできる運動
※運動しやすい服装でご参加ください。
- ◆ あなたの炭水化物の量を知ろう!
- ◆ 試食コーナー ※先着250食
- ◆ 小松島市医師会 医師による相談
- ◆ 保健師相談
- ◆ 歯周病検診・歯ブラシソムリエ(歯みがき指導)
小松島市勝浦郡歯科医師会コーナー

アンケートに協力いただいた方
500名様に粗品プレゼント
子ども向けの粗品もあるよ!

国保健康マイレージ事業の所定の用紙を
お持ちの方は、当日お持ちください。

消費者展・無料行政相談



お越しの際は安全のために横断歩道をご利用ください。

歯ブラシソムリエに参加すると
歯ブラシがもらえる!
子ども用もあるよ!



【お問い合わせ先】

市保健センター ☎32・3551 / FAX 32・4145
Mail:hokencenter@city.komatsushima.tokushima.jp