

令和6年度 健康講座 減塩チャレンジ講座 受講者募集！

当市では、脳血管疾患による死亡が多いため、その原因の一つである高血圧の予防・改善に取り組んでいます。

約2か月間、血圧測定と減塩生活を実践し、管理栄養士や保健師と相談しながら、血圧の改善をめざしてみませんか？



日本高血圧学会 ©2017日本高血圧学会
減塩啓発キャラクター
良塩(よしお)くん

対象となる方

- おおむね30～74歳までの平川市民
- 全2回の講座に参加可能な方
- 血圧が心配な方
- 治療中だが目標値まで下がらない方

【第1回】

減塩講話

講師：市管理栄養士

「自分に合った
減塩方法を見つけよう」

日程：令和6年12月16日(月)

時間：13:30～15:00

場所：平川市役所本庁舎
1階 ひらかわぷれいす
「アヴェッサ」

【第2回】

結果説明(個別面談)

個別に説明をして、尿中塩分検査
結果を返却します。

日程：令和7年3月10日(月)
令和7年3月11日(火)

場所：平川市役所本庁舎
4階 大会議室1

料 金 無 料
定 員 15 名(定員になり次第締め切ります)
申込締切 令和6年12月11日(水)
お知らせ 申し込みいただいた方へは
別途案内をお送りいたします。

申し込先 平川市 子育て健康課 健康推進係
TEL 0172-44-1111
0172-55-5819(直通)

12月14日(土)に
減塩セミナーが
開催されます。

チャレンジ講座への
参加を希望する方は
ぜひ参加してください！