

＼ あなたの血圧は大丈夫？ ／

# 生活習慣病予防講座

～ 高血圧編～

令和8年3月18日(水)

13:00～15:30

津南町文化センター 1階 研修室

放置しておくとも全身の血管がボロボロになり、脳梗塞や心筋梗塞などの大きな病気になるリスクがある高血圧。本講座では、高血圧が身体に与える影響や、高血圧の予防・改善策についてお伝えします。高血圧を正しく知って、健康な毎日を送りましょう。

性別・年齢問わずどなたでも参加いただける内容です。ご自身やご家族の健康のために、お気軽にご参加ください。

12:30 受付

測定会(血圧測定 インボディ InBody測定※希望者)

13:00

講話  
1

町の現状～健診結果より～ 町保健師

講話  
2

高血圧の予防

講師:津南病院 内科 千手 孝太郎 医師

講話  
3

血管を守る食事(試食あり) 町栄養士

15:30頃 終了



※参加を希望されるかたは必ず事前にお申込みください。 申込締切 3月11日(水)まで

▼お申込み・お問い合わせはこちら▼

TEL 025-765-3114 津南町福祉保健課 健康班 滝沢(琴)・桑原

〒949-8292 津南町大字下船渡戊 585 番地