

健康講演会

in するていあしばな健康プロジェクト
(北谷町宮城公民館)

7月24日(木)に宮城区公民館で健康講演会を開催しました。
たくさんの方が、血圧測定の大切さと食習慣の見直しにつ
いて耳を傾けてくださいました。

講演1. 血圧測定と熱中症について

- ☆家庭血圧を測定する習慣が大切です。
- ☆家庭血圧が135/85以上が続く場合は医療機関の受診が
必要です。
- ☆熱中症予防には、こまめな水分補給が有効です。
- ☆スポーツ等で大量に汗をかいた後は、水分だけでなく
適度な塩分の補給も忘れずに！

ゆい健康プロジェクト
事務局長 崎間 敦

マクトーソーケー
ナンクルナイサー
健康のためにできること
から始めましょう。結果
はおのずとついてきます！



講演2. 食生活改善のポイント

- ☆食事調査の結果で赤信号の項目を改善するコツ
 - ①まず原因(理由)を探ってから、
 - ②工夫する方法を考えてみましょう！
- ☆家族やお友達と、楽しみながら食生活を改善し、
健康づくりをしてみましょう。

管理栄養士
安仁屋 文香

