

# 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

