

# 高血圧予防教室

こんな疑問はありませんか？

保健師・栄養士・理学療法士がまるっとお答え！

正しい血圧測定、塩分チェック、今日からできる運動の実践も行います！

運動すると  
高血圧予防に  
なる!?

なんで  
塩分をひかえな  
きゃだめなの？

血圧測るたびに  
違うのよ(〜;) )

我が家の味付けは  
濃い？薄い？

医者で測ると  
高いけど  
家では平気！

薬は飲みたく  
ないんだよ(>\_<)

**日時** 2026年2月14日(土) 13時30分から15時

**会場** 東浅川保健福祉センター4階

**対象** 市内在住の40歳から69歳の方

**持ち物** 運動できる服装  
飲み物、タオル、筆記用具  
塩分チェックしたい食品(さらさらした液体に限ります)(希望者)

いつものお食事や興味がある食材の塩分チェックができます！

**申込み・問い合わせ** 八王子市 東浅川保健福祉センター

1月15日(木)から2月13日(金)

電子申請または電話

電話:042-667-1331

FAX:042-667-7829

↓ 電子申請はホームページから



## 会場までの行き方

＜東浅川保健福祉センター＞

※当センター横の駐車場は混み合いますので、線路反対側の第2駐車場をご利用ください。

〒193-0834 東浅川町551-1

TEL : 667-1331 FAX : 667-7829

《徒步案内》

高尾駅南口から徒歩約13分

## 《バス案内》

・JR八王子駅北口

⑩番乗り場より

「館ヶ丘団地」行

→「御陵前」下車

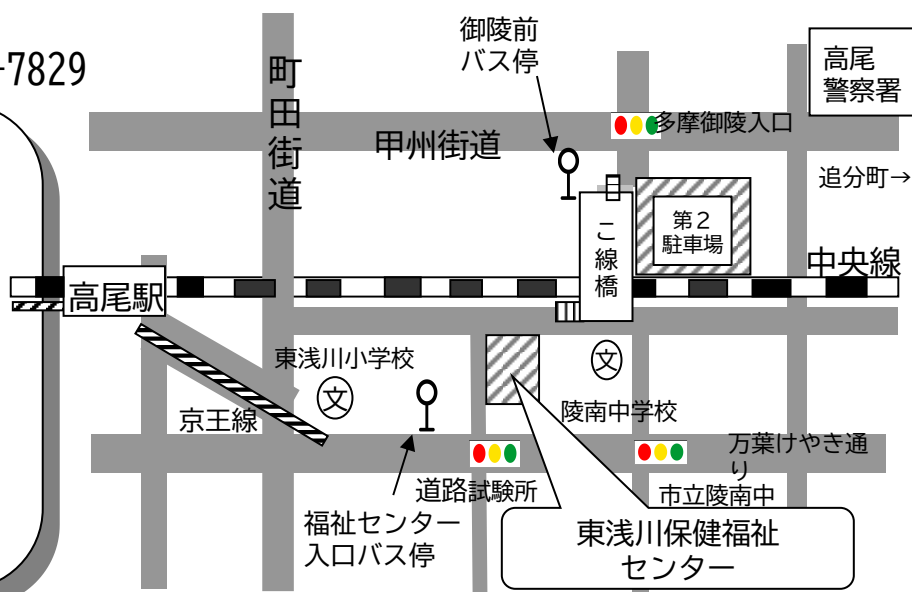
徒歩約5分

・高尾駅南口④番バス乗り場より

「西八王子駅南口」行き

→「福祉センター入り口」下車

徒歩約3分



## 健診データ改善相談(予約制)のご案内

**対象：市内在住の方**

内容：血糖値・コレステロール・中性脂肪・血圧等の改善アドバイス、禁煙相談など 血管年齢測定も

日時：指定日：下表参照  
午前9時30分から午後3時30分（一人50分程度）

持ち物：①健康診断の結果（最新のもの）  
②3日分の食事記録 ③お薬手帳

**会場・申し込み先:**

東浅川保健福祉センター（667-1331）

1月	8	木	13	火	16	金
2月	4	水	13	金	17	火
3月	2	月	5	木	10	火