

# 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  
きやだめなの？

血圧測るたびに  
違うのよ(～～；)

我が家家の味付けは  
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) | 3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** ハ王子市 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



あなたの  
みちを  
あるけるまち。

ハ王子

# 会場までの行き方

〈東浅川保健福祉センター〉

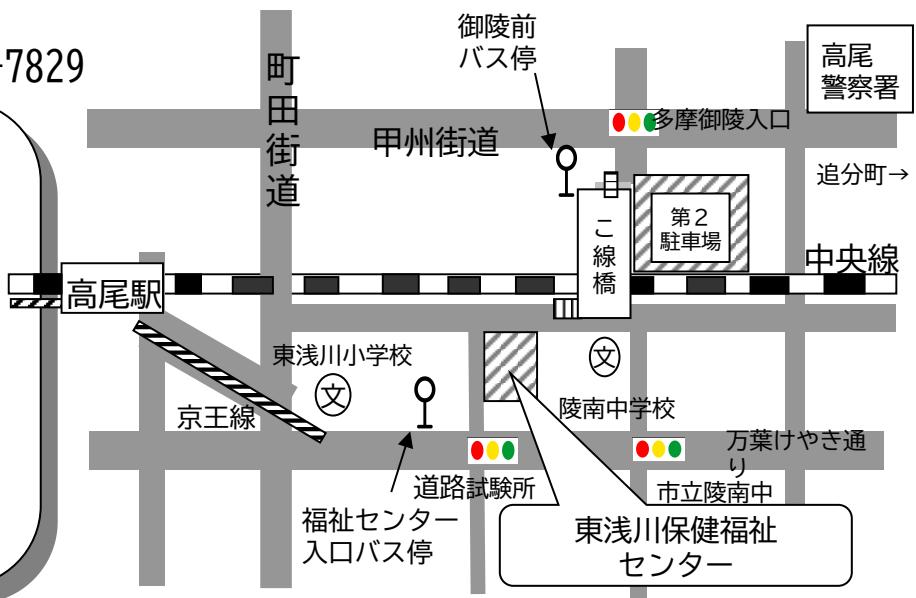
※当センター横の駐車場は混み合いますので、線路反対側の第2駐車場をご利用ください。

〒193-0834 東浅川町551-1

TEL : 667-1331 FAX : 667-7829

《徒歩案内》  
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