

予約不要・参加費無料

血圧相談会inゆめタウン遠賀

血圧チェックで未来を変える めざせ血圧 **130** !

10/6

火

12:30~15:00

1階ゆめひろば

\\ \\ ステージ / /



\\ \\ 体験ブース / /
12:30~13:30 / 14:30~15:00

13:00~ 13:15~	おんが病院理学療法士による実演 運動で血圧は下がる?
13:30~	遠賀町の取り組み おんがの高血压よくし隊
13:35~	おんが病院副院長 吉田哲郎先生の講演 冬こそ朝活130!
14:00~	保健師からの血圧クイズ 正しい血圧の測り方
14:10~	管理栄養士が食事のポイントを紹介 カリウムの多い食事
14:20~	遠賀町食生活改善推進会 オススメの食材

血圧測定

自分の血圧を知ろう♪



野菜摂取度測定

野菜足りてる?

手のひらで測定します★



塩分チェックシート

塩分摂取のクセを知って

適塩に取り組みましょう♪



カリウムたっぷり レシピの試食



遠賀町/遠賀中間医師会おんが病院/ゆめタウン遠賀/遠賀町食生活改善推進会/株式会社第一生命/株式会社アステム

【問い合わせ】 遠賀町 ほけん福祉課 健康づくり係 ☎093-293-1253