

大潟村健康づくり推進研修会

「健康づくり活動のヒント～血压編～」

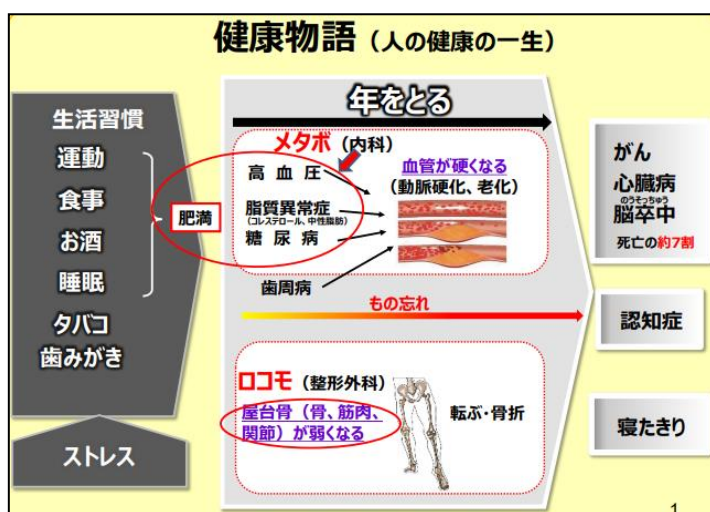


講師：弘前大学特別顧問

公益財団法人 青森県総合健診センター理事長

中路 重之 先生

健康の一生の流れを知り、理解することで健康への考え方・向き合い方が大きく変わります。まさに目からウロコのお話をぜひお聞きにいらしてください。



7月31日 (水)

10:30～12:00 (10 時開場)

ふれあい健康館 軽スポーツ室

※会場で味噌汁の試飲・展示があります。

ぜひ 10:15 頃までにお越しください。

参加者特典

① 健康ポイント事業への参加

健康ポイントがたまると、最大 3,000 円分の村内で使える商品券がもらえる事業です。⇒詳しくは裏面へ

② 健康グッズをプレゼント！

参加者には、「健康食レシピ」や「ワクチン記録手帳」を無料でプレゼントします。

要申込

参加無料です。お気軽にご参加ください。

お電話か QR コードより、7月24日 (水) までお申し込みください。



お申込み・お問い合わせ：大潟村保健センター(☎0185-45-2613)

主催：大潟村 共催：秋田県国民健康保険団体連合会

(裏面もご覧ください。)

特定健診でのメタボ該当者・予備群のうち、高血圧の割合が大湊村では、国や県平均よりも高い状態です。血圧が高い状態を放置しておくことで引き起こされる病気を予防するため、今日からできることを一緒に考えてみませんか。

◎講演会日程

- | | |
|--------|--------------------------|
| 10:00～ | 開場、受付 |
| | 健康ポイント事業※・取組目標の回収（下記記入欄） |
| | 味噌汁の試飲、展示 |
| 10:30～ | 開会、村長挨拶 |
| 10:40～ | 講演会「健康づくり活動のヒント～血圧編～」 |
| 11:40～ | 質疑応答 |
| 11:45～ | 味噌汁の試飲結果について、健康ポイントの説明 |
| 11:55 | 閉会 |

※健康ポイントについて（村民に限る）

大湊村健康ポイント事業は、健診受診や取組目標を実施することでポイントがたまり、村内で使える最大3,000円分の商品券がもらえるお得な事業です。本来は、保健センターに来所いただき開始しますが、講演会参加者の皆さんには下記を記載いただくことで、参加できることとします。

↓ 講演会までにご記入いただき、当日ご持参ください。



お名前： _____

健診等で気になる項目： 体重管理 血圧 脂質 血糖 その他（ _____ ）
（○をつけてください）

自分の取組目標（1つ）： _____

取組目標の例：「毎朝血圧を測る」「インターバル速歩に月4回参加する」「野菜から先に食べる」など