

報告

# 元気ハツラツ健康講座



6月7日

## 「保健師さんによる健康講座」

今回のテーマ

【減塩とフレイル予防で健康(幸)寿命プラス2歳！】



新人保健師の首藤  
さんに分かり易く  
説明していただき  
ました！

脳血管疾患(脳出血・脳梗塞)の  
最大の原因→**高血圧**

〈高血圧予防のためにできること〉

- 減塩！食塩小さじ1杯6g(高血圧の方)  
塩分チェックシート記入・減塩のヒントなど
- 血圧測定(常に血管の状態を把握)  
おすすめは家庭での測定  
バナナは血圧を下げる効果が期待できます

〈フレイル予防のためにできること〉

- 一番大事なのは人とのつながり

講話終了後は、血圧測定&健康相談も実施してもらいました！



血管年齢測定&野菜摂取充足度がわかるベジチェックも  
大好評でした。

ご自分の結果を参考に、これからも**健康第一！**  
で楽しく過ごしましょう。