



「高血圧ゼロのまち」へ

健 康 講 話

今日からはじめよう！高血圧予防



減塩お味噌汁の試飲もあります！



高血圧は脳卒中の大きな引き金となります。

北九州市民で1年間に脳卒中を発症した方のうち、8割以上の方が高血圧を持っていました。「いきなり介護」を防ぐためにも、一緒に高血圧について学びませんか？八幡西区役所の熊西校区担当の保健師が校区のデータを交えながら分かり易くお話してくれます。

熊西校区の健康寿命を伸ばしましょう！

日にち：9月28日(木)

時 間：10：00～12：00

講 師：八幡西区役所保健福祉課 保健師 黒田 さとみ

場 所：熊西市民センター 多目的ホール

定 員：30名

持ち物：筆記用具・血圧手帳(お持ちの方)

※血圧測定を行います



《主催》熊西まちづくり協議会 健康づくり部会

お問い合わせやお申し込みは熊西市民センターまで ☎621-3182