

保健センター通信 ～初夏号～

令和6年7月発行
板倉町保健センター
電話 0276-82-3757

もうすぐ夏本番！初夏号では健康づくり事業をご紹介します。
保健センターでは、随時健康に関する相談を受け付けています。
お気軽にご相談ください。

健康づくりに役立つ高血圧予防の食事や運動のコツ学びませんか？
今、注目の“尿ナトカリ比測定”実施予定！

からだ革命

～高血圧予防編～

内容

- 1 高血圧のいろは
- 2 尿ナトカリ比測定
- 3 おいしく減塩するコツ
減塩カレーの試食あり♪

塩分とカリウム（野菜等）
の摂取バランスから
高血圧を予防する
今注目の指標です！

高血圧について学びたい
血圧が気になりだしたかた
ぜひお申し込みください



日時

7/22（月）

午前10時～正午

会場

保健センター

定員

25名

参加費

無料

申し込み方法

7月11日（木）までに
保健センター（82-3757）へ
お申し込みください

今年の健診はもう受けましたか？

集団健診がまもなく終了

上期の集団健診は7月9日で終了です！まだ受けていないかた、ぜひご利用ください。

【7月の実施日程】

7月3日（水）、4日（金）、5日（金）、7日（日）、8日（月）、9日（火）

受付時間 午前8時30分～11時

会場 保健センター

特定・後期高齢者健診
は個別健診も
ご利用ください。

健診結果の要指導は黄色信号！健診を受けっぱなしにしていますか？

要申込

健診結果相談会を実施します

健診結果の見方、生活への活かし方を管理栄養士・保健師が個別で相談に応じます！



会場	日程	時間
南部公民館	7/18	午前9:30～11:00
東部公民館	8/6、8/7	申込み先 ▶ ☎ 82-3757 (保健センター)
北部公民館	8/8	
保健センター	9/3、9/12、9/13	持ち物 ▶ 健診結果