

# 「元気なとり」減塩プロジェクト企画

## 減塩ミニ学習会



健診で**血圧が高い**  
と言われて心配



自分は  
**塩分を摂り過ぎ?**

**効果的な減塩方法**  
ってあるの?



**血圧を下げるためには**  
どんなことを  
したらいいの?

### 血圧や減塩のお悩みをミニ学習会で解決しませんか?

名取市では、令和5年度健康診査等で**血圧が高かった方(140/90以上)**を  
**対象**に、下記の通り**3回シリーズ**のミニ学習会を企画しています。血圧や食生活  
について学び、一緒に改善していきましょう。

- 日 程：第1回 令和5年10月31日(火)  
第2回 令和5年12月15日(金)  
第3回 令和6年2月16日(金)



### 第3回 講演内容

『**高血圧と減塩の関係 ～脳・心臓・腎臓を護るために～**』

**演者：公立刈田総合病院 特別管理者 伊藤貞嘉 先生**

＜共催＞名取市、特定非営利活動法人日本高血圧協会

＜後援＞公益財団法人日本心臓財団

時 間：10時00分～11時30分(受付9時40分～9時55分まで)

場 所：名取市保健センター

内 容：・保健師・栄養士・外部講師による講話  
・体験ワーク(減塩食品の試食・試飲(※)、塩分チェックシート、  
尿中塩分測定による自分の塩分摂取量のチェックなど)

申込方法：名取市保健センターまで、電話でお申し込みください。

申込期限：令和6年2月9日(金)まで

(※) 新型コロナウイルスの感染状況に応じて実施します。

【申込・問合せ】名取市保健センター：022-382-2456