

血管の老化は 見た目の老化？

あなたの地区の出張保健室

健康な美カラダになる食事法

40歳
からの

脳卒中予防法
&
おてがる健康チェック

石田地区
住民限定！！



普段作っているみそ汁・
スープの塩分はどれくら
い？簡単に塩分チェッ
クができます！

石田地区では脳血管疾患（脳卒中）で亡くなる方が多く、特に女性が多いです。石田地区で脳卒中で亡くなった女性のうち、5～6人に1人は40～64歳の方でした。脳卒中は血管の老化で起きる病気です。健康チェックを行い、生活習慣を振り返りながら、健康な美カラダを保つ食事法を、保健師・管理栄養士が分かりやすくお伝えします。

おてがる
塩分チェック

おてがる
血管年齢チェック

おてがる
血圧チェック

無料 10月 30日（金）

午後7時30分～8時45分

- 場所：石田悠遊館
- 定員 10名（申し込み先着順）
- 対象者 石田地区に住む、40～70歳くらいの女性
- 持ち物 ご自宅で調理をした、みそ汁またはスープ（約50ml）
- 申込方法 電話・メール・FAXで以下申し込み先へ
- 申込・問合せ先
甲府市役所 地域保健課 前田ふみ
【電話】055-237-1173 【メール】kennkouei@city.kofu.lg.jp
【FAX】055-227-5294
- 申込締切 令和2年10月23日（金）

**要予約
先着10名**

主催：甲府市役所 地域保健課