

「高血圧予防！」

「カラダがよろこぶ減塩のお話」

～専門医と管理栄養士による健康で長生きのための秘訣について～

2020年10月1日(木)より **YouTube** (ユーチューブ)

 熊本市公式チャンネルにて、配信

 テーマ1

「家庭血圧を測ることが高血圧対策の第1歩」

各テーマ
10分程度

 テーマ2

「意外と知らない血圧とお塩の関係を知ろう！」

 テーマ3

「おいしく続ける減塩のコツ」

NHK「きょうの健康」出演！
著書多数！

 テーマ4

「減塩以外の高血圧対策」

製鉄記念八幡病院 病院長

日本高血圧学会 減塩委員会委員長

土橋 卓也 先生

【視聴方法】

① 下記のQRコードを読み込む

もしくは、検索バーナーで

『熊本市 市民公開講座 高血圧』で検索



🔍 熊本市 市民公開講座 高血圧 🔍

② 熊本市ホームページが開く

③ 市民公開講座のページから、YouTubeへ



あけぼのクリニック

管理栄養士 腎臓病療養指導士

北岡 康江 氏

申し込み不要・無料

※通信料はお客様負担です。

★健康ポイント事業 ポイント付与対象★

テーマごとに出されるキーワードと、クイズ・アンケートに答え、
クイズに全問正解すると10ポイントゲット！

回答期限：10月1日～20日



WORLD
HEART
DAY

29 SEPTEMBER



主催 熊本市健康づくり推進課

TEL:096-361-2145

9月29日は 世界ハートの日

