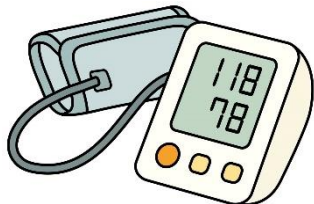


## 血圧が気になる方へ 高血圧予防と改善のための食事と生活

高血圧症は日本人にもっとも多い病気で、  
自覚症状がほとんどありません。

血圧が気になる方や高血圧予防を知りたい方へ  
管理栄養士と保健師による高血圧予防のお話です。



当日は血管年齢測定と  
体組成計で測定ができます！

**令和 6 年 5 月 29 日(水)**

**午後2～3時30分**

**場所:石神井保健相談所 2 階 講堂**

**定員:40 名**

**申し込み:電話受付 03-3996-0634**