

# 健康講座 開催します！

血圧の薬って  
一生飲み続けないと  
いけないの？

年を取ったら血圧  
が高くて当たり前  
なんでしょう？

血圧が高くても、痛くも  
ないし、自覚症状もない  
から大丈夫でしょ？

高いのは病院に  
行った時だけ。だから  
大丈夫だよな？



**その「ギモン」！一緒に解決します♪**  
 中村温泉病院にて、健康講座を開催します。  
 血圧について、測り方・食事・お薬・お口のことなど、  
 いろいろな面から学んでみませんか？  
 この機会に、ぜひご参加ください。

**対象者：血圧が気になる方**

**場 所：中村温泉病院**

**回 数：全3回（1回だけの参加もOK!）**

**参加料：無 料**                      **定員：20名**

**申込先：知覧保健センター ☎0993-58-7221**  
**中村温泉病院 ☎0993-38-0046**

**【内容詳細】\***

|     | 日時                       | 講師                        | テーマ   |
|-----|--------------------------|---------------------------|---|
| 第1回 | 11月10(木)<br>15:00~16:00  | 保健師(市役所)                  | 血圧が高いとなぜ悪い？<br>自分の血圧正しく測れてる？<br>血圧のフシギを知ろう                    |
| 第2回 | 11月17日(木)<br>15:00~16:00 | 管理栄養士(市役所)                | 血圧と食事の関係って？<br>減塩ってどれくらい？<br>みそ汁で味覚を確かめよう                     |
| 第3回 | 11月24日(木)<br>15:00~16:00 | 薬剤師(そよかせ薬局)<br>歯科衛生士(市役所) | 服薬の大切さ<br>お薬のこと正しく知っていますか？<br>お口と健康<br>ちゃんと噛めてる？テスト用ガムで調べてみよう |