

推定1日食塩摂取量
検査付き！

申込制

運動習慣

血圧が気になる あなたの 高血圧予防教室

治療はしていないけど血圧が高めになっている
方等におすすめの教室です。
高血圧予防の生活改善を目指してみませんか？

-実践型2回連続講座-

調理実習付き！

減塩

食生活の見直し



対象：18歳以上で、2回とも参加できる北区在住の方（通勤・通学含む）

定員：15名（先着順）

申込：10月20日(月)～11月14日(金) 下記申込み先に電話、又は窓口受付

第1回

令和7年11月27日(木)

10時～11時30分

(受付：9時30分～)

場所：北区役所西庁舎2階 講堂

<内容>

血圧測定

医師のお話

予防のための生活習慣のお話

推定1日食塩摂取量（尿検体提出）

第2回

令和8年2月27日(金)

10時～12時30分

(受付：9時45分～)

場所：北区役所西庁舎2階 栄養実習室

<内容>

調理実習「減塩クッキング」

まとめのお話

<持ち物>

・エプロン・三角巾

・手拭きタオル・マスク

・調理実習参加費500円

【お申込み・お問い合わせ先】

京都市北区役所 健康長寿推進課

健康長寿推進担当（本庁舎13番窓口）

☎ 075-432-1438

9-17時 | 定休：土日・祝日