

血圧 コントロール

「あつコン」

ただいま
募集中！

を学んで健幸ゲット！

対象

五島市民

日程

日程はご相談ください！

3人以上集まれば、地域・職場・仲間の集まりに

保健師が出張します！

内容

ミニ講話と健康チェック

高血圧予防の
お話



高血圧が原因で
亡くなる人を0に！

健康チェック
●血圧 ●尿中塩分
●血管年齢
●ベジチェック



募集
期間

令和7年10月～令和8年1月末

申込
方法

電話 または WEB
(0959-76-3725)



申込フォームはこちら

昨年大好評だった教室
累計360人超が受講
(参加者の感想)

「高血圧の怖さを知り、減塩しようと思いました。」



参加した方に
五島市健幸アプリ
ぎばっと
20Pあげる
にゃん

若いから高血圧は関係ない、何ともないから大丈夫と思っていませんか？
五島市でも40～50代で脳卒中、心筋梗塞が起きています！
ある日突然人生が変わらないように、本気で考えてみませんか？