

朝陽地区 健康だより

健康が一番

回 覧



発行 朝陽地区住民自治協議会 健康増進部会

事務局 TEL 219-1068 E-mail : asahi-jichi@mist.ocn.ne.jp

11月20日生活習慣病とその改善をテーマとして健康講座を開催しました
長野市保健センターから保健師の保谷さん、管理栄養士の伊藤さんをお招きし講演を頂きました

健診から健康づくりをはじめましょう

脳卒中・心臓病をふせぐには、まず、**血压管理**が必要です！
長野市国保特定健診受診者の3人中2人は**血压**に注意が必要です

血压が上がる原因は何？
長野市民はしょっぱい味が好き？
健診で**高血圧症**の判定を受けたら、まずは病院に受診しましょう

