



ヘルスアップ講座

※北九州市『健康マイレージ』対象事業※



あなたの血圧大丈夫？ 放置していませんか？高血圧

日本では3人に1人が高血圧といわれています。高血圧は自覚症状がなく、放っておくと動脈硬化を起こしやすくなり、脳卒中や心疾患、腎臓病などの重大な病気につながります。高血圧を正しく知り、健康的な生活習慣を身に付けて血圧をコントロールしましょう。この講座では、高血圧を予防・改善するためのポイントをご紹介します。血圧が気になる方はぜひご参加ください。



日 時 11月17日(土) 10:00~12:00 (受付開始 9:30)

会 場 一般財団法人西日本産業衛生会
八幡健診プラザ(北九州産業衛生診療所) 2階 セミナー室
北九州市八幡東区東田1丁目4-8 ※JR八幡駅北口より徒歩2分・駐車場完備

内 容
* 高血圧について ~高血圧の予防と対策~
* 無理なく美味しく減塩しよう * いきいき健康体操

定 員 30名 ※定員になり次第、締め切らせていただきます



申込方法 封書・ハガキ・FAX・メールで、申込書の内容をご記入のうえお申込みください

[封書・ハガキ] 〒805-0071 北九州市八幡東区東田1丁目4-8「2018秋 ヘルスアップ講座」係
[FAX] 093-671-8140 [メール] medic@kitakyu-hp.or.jp

*ご記入いただいた個人情報は、事務局からのご連絡やセミナー運営、今後開催する講座のご案内にのみ使用させていただきます。

お問い合わせ 一般財団法人西日本産業衛生会 八幡健診プラザ [担当] 健康管理課 松尾
TEL : 093-671-8108 (受付時間 : 平日 8:30~17:00)

2018秋 ヘルスアップ講座 参加申込書

フリガナ			
お名前	(男 女)	年 齢	歳
ご住所	〒	電話番号	

八幡健診プラザ（北九州産業衛生診療所） 交通アクセス

- JR をご利用の場合 八幡駅北口から徒歩 2 分
- 車をご利用の場合 都市高速 東田出口から 1 分（駐車場完備）

*ナビをご利用の際は住所で検索してください。
電話番号検索では旧住所をご案内する場合がございます。

[住所] 北九州市八幡東区東田 1 丁目 4 - 8

