

～鏡野町栄養委員会からのご案内～

高血圧予防 健康教室



～若いうちから健康血圧 年をとっても健康血圧～

日時 **1回目** 平成22年 **11月27日(土)** 9:30～14:00 **2回目** 平成23年 **2月6日(日)** 9:30～14:00

場所 鏡野町中央公民館 (鏡野町竹田660)

内容 2回コースで行います。《原則2回ともご出席ください》

1回目 高血圧についてのミニ講話
高血圧予防の食事づくり(調理実習)など

2回目 管理栄養士による高血圧予防のおはなし
高血圧予防の食事づくり(調理実習)など
内容は多少異なる場合がありますので、ご了承ください。

- 募集人数** 概ね40～60歳の男女 定員30名
- 持参するもの** エプロン、三角巾、手ふきタオル、マスク、お米1合
- 申込締切** 平成22年11月12日(金) 定員になり次第締め切らせていただきます。
- 申込方法** 下記の①・②・③のいずれかにお申し込みください。
- ①お近くの栄養委員さんにお知らせください。
 - ②鏡野町栄養委員会 事務局
(鏡野町役場 健康増進課内) 電話(0868)54-2025
 - ③各公民館

医療費のトップを占める高血圧は、自覚症状がなく、放置していると、心臓や脳などにさまざまな合併症を引き起こします。健康教室を通じて、血圧のことを意識して日常生活の中でできる高血圧予防のとりくみに役立てていただくことを目的に開催しています。鏡野町栄養委員会はみなさまの健康づくりのサポートを行います。

主催 鏡野町栄養委員会

岡山県「8020(歯の)健寿人表彰」のご案内

ハチマルニイマル

8020(80歳になっても自分の歯が20本以上ある方)達成者を表彰します。

対象者	町内に居住する80歳以上の方で、自分の歯が20本以上ある方 (H23年3月31日までに80歳になる方も含みます)
申請方法	※申請は自己推薦(自分で歯の数を確認し、申請)になります。 「推薦調書」「調査票」に記入していただきます。(印鑑は必要ありません。) 用紙は、鏡野町役場および各振興センターに用意しています。
申請〆切	平成22年12月10日(金)

表彰者の決定は、平成23年1月下旬頃の予定です。

お問い合わせ先：役場健康増進課 保健師・栄養士まで 電話(0868)54-2025