

さいたま市民医療センター

第12回ハートの会

心臓や血管の病気について知りたい方・ご家族様へ

日時：6月22日土曜日 14時～

場所：さいたま市民医療センター

2階「大会議室」

参加費無料
50名様*

お問い合わせ

地域医療連携室 048-626-0011 (日・祭日除く)

14:00～14:30

『いくつから高血圧??』

みなさん血圧計はもってますか? 「あるけど測っていない」
「いくつからが異常か分からない」って方が多いかと思います。
そんなことを皆さんと一緒に勉強しましょう!

14:30～15:00

『今年もやります! 減塩食』

高血圧や心臓の病気で最も大事なのが、減塩です。
でも、「日本人だから難しいわ」と言う声もよく耳にします。
減塩食にする工夫を管理栄養士からご説明します。