

# 世界高血圧の日 市民公開講座

申込み不要  
参加費無料  
先着 150名

～ 健康寿命延伸は『高血圧管理』から～

開会の辞：松岡 博昭

(日本高血圧協会理事、栃木県支部長、  
獨協医科大学名誉教授、宇都宮中央病院 院長)

座長：石光 俊彦

(日本高血圧協会栃木県副支部長、  
日本高血圧学会理事、  
獨協医科大学 循環器・腎臓内科 教授)



日時：平成30年 **5/12 (土)**  
12時30分 受付開始 13時30分 開演  
16時00分 終了

場所：コンセーレ (栃木県青年会館)  
栃木県宇都宮市駒生1丁目1番6号

※ 駐車場台数には限りがありますので、バスでのご来場にご協力ください。

## プログラム

講演1 13:45 ~

運動と血圧の関係

演者：益田 俊英

(宇都宮市医師会 理事、  
益田内科医院 院長)



講演2 14:25 ~

高血圧はなぜ怖い？

『高血圧管理』の重要性

演者：松岡 博昭

(日本高血圧協会  
栃木県支部長、  
宇都宮中央病院  
院長)



15:45 ~

血圧計抽選会

ふるってご参加ください!

オムロン社製血圧計が  
10名様に当たる!

講演3 15:05 ~

だしは牛乳・おいしく・減塩

『乳和食』レシピ

演者：小山 浩子

(株式会社 Studio165  
代表取締役、  
料理家、管理栄養士)



講演会参加者“全員”に



血圧管理グッズ

をプレゼント!!!

講演前に (12:30 開場)

管理栄養士による

栄養相談

や

看護師

保健師による

健康相談



血圧測定コーナー



“健康”や“血圧”

を設けております。

にお悩みの方、ぜひお立ち寄りください。

共催 特定非営利活動法人 日本高血圧協会、一般社団法人 Jミルク  
後援 日本高血圧学会、栃木県医師会、宇都宮市医師会、栃木県看護協会、日本栄養士会  
栃木県栄養士会、栃木県牛乳普及協会、獨協医科大学、宇都宮中央病院  
協賛 オムロンヘルスケア株式会社