

血圧管理は脳血管疾患、心臓、腎臓等の  
循環器病予防の「一丁目一番地！」

# 生活習慣病予防 栄養・食生活 改善セミナー ～血圧編～



血圧を知って、日常生活の中で上手に付き合う方法を  
体験できるセミナーです！

参加費  
無料

令和8年

10月24日(土)

会  
場

富山県総合福祉会館  
(サンシップとやま)  
6F 602号室

14:00 - 16:20 (受付 13:30～)

富山市安住町5番21号  
TEL: 076-432-6141

対象

「血圧が高めと言われたことのある方」  
「血圧を改善したい方」  
「健康づくりに関心のある方」 など

申込方法

申し込みは  
こちらから



定員

50名

※定員になり次第、締切となります。

## ▶ プログラム

講演

「高血圧はなぜ悪いの？健康診断で血圧が高めと言われたら」

講師 富山まちなか病院 医療技術部長 (腎臓・高血圧内科)

医師 大原 麻衣子 先生

血圧が高めと言われたことはありませんか？気になっているけれど、症状がないから…という方は多い  
ですね。この機会に高血圧と腎臓の専門医から「高血圧の基本」を学んでみませんか？

家庭血圧の正しい  
測り方の演習あり

運動実技

「血圧改善！家庭でできる10分間体操」

講師 (株) アピアスポーツクラブ 健康運動指導士 前田 昌宏 先生

運動は血圧改善にどのように役立つのでしょうか？効果的な運動のポイントを学びながら、  
楽しく身体を動かしましょう！



情報提供

「知っていますか？減塩調味料～しょうゆ編～」

講師 キッコーマン食品 (株) 金沢支店 ご担当者様

しょうゆは、最も身近な調味料ですが、令和6年富山県民健康栄養調査では、最も多く食塩を摂取する  
調味料となっています。減塩調味料の活用をして、自分でできる減塩をはじめませんか？



サンプル  
提供あり