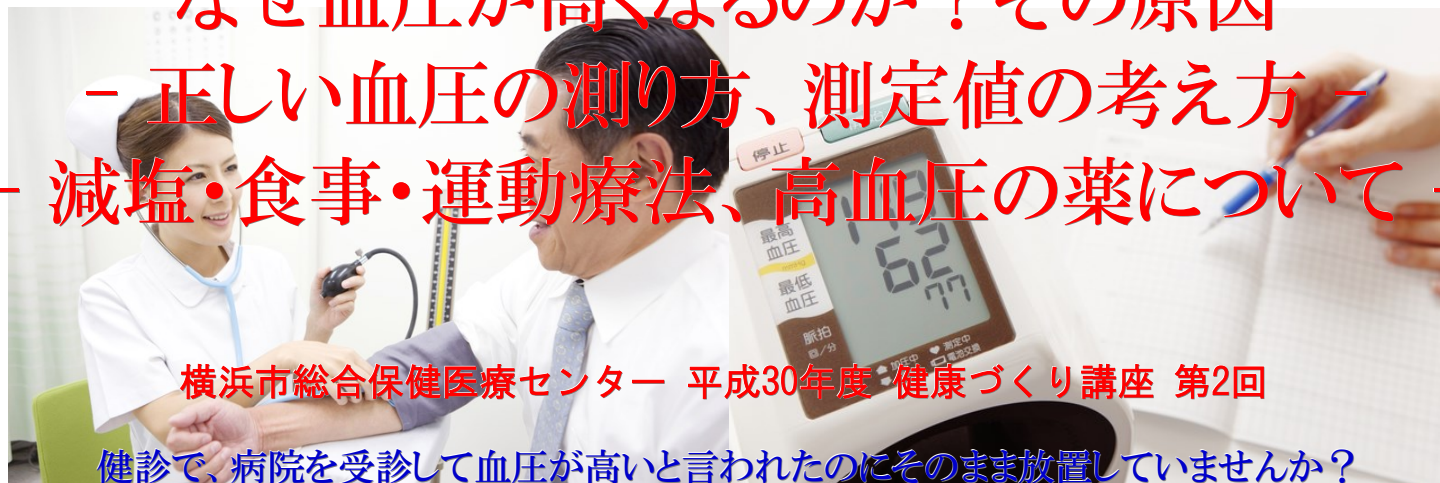


# 高血圧

- なぜ血圧が高くなるのか？その原因 -  
- 正しい血圧の測り方、測定値の考え方 -  
- 減塩・食事・運動療法、高血圧の薬について -



横浜市総合保健医療センター 平成30年度 健康づくり講座 第2回

健診で、病院を受診して血圧が高いと言われたのにそのまま放置していませんか？  
血圧計を買って家庭で測ってみたのに値が高低ばらついたり、病院で測る血圧と違ったり、  
血圧を測るたびに悩んだり、測ること自体に疲れてしまっていないですか？

「高血圧の薬を飲んではいけない」というメディアの情報や  
数多くのサプリメントや健康食品の広告・宣伝に触れて、迷っていませんか？

高血圧は脳卒中や心臓病の最大の原因であり、血圧を適切に保つということは、  
脳卒中・心臓病の危険を減らし、健康で自立した生活を少しでも長く送り、  
老後の医療や介護にかかる人的・経済的負担を  
自分自身の力で少しでも減らそうとすることに他なりません。

本講座では血圧の正しい測り方、得られた値の考え方、食塩や飲酒等の食事習慣・  
運動・睡眠などの生活習慣、高血圧の薬についてご説明し、皆様の疑問に答えます。

血圧が高い方、高めの方、ご家族の血圧が高くて心配な方も  
お誘いあわせの上、どうぞふるってご参加ください。

日 時：平成30年12月6日(木)、12月8日(土)

午後2時から4時 (2日間とも内容は同じです)

講 師：本郷 洋一郎(循環器専門医)、深谷 正敏(運動指導員)

場 所：横浜市総合保健医療センター 4階講堂

JR横浜線・市営地下鉄「新横浜駅」から徒歩10分

参加料：500円

申込方法：11月12日(月)から電話またはファックスにてお申し込み下さい。

尚、申込者多数(定員100名)の場合は先着順とさせていただきます。

主 催：公益財団法人 横浜市総合保健医療財団

お申し込み・お問い合わせは、平日の午前9時から午後5時までに  
横浜市総合保健医療センター総務課まで

電 話 045(475)0178 ファックス 045(475)0002

## マップ



## アクセス

- ・ JR線横浜線、市営地下鉄「新横浜駅」から徒歩10分
- ・ 新横浜駅より市営バス(300系統)「浜鳥橋」下車 徒歩1分
- ・ 第三京浜「港北IC」から車で約5分

## 住所

〒222-0035

横浜市港北区鳥山町1735番地

