

# 高LDL-コレステロール血症・高血圧の方に 適した食事療法、運動療法の話

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4回



「●●●は幾ら食べても大丈夫」「血圧が130超えたら◆◆◆」「たった▲ヶ月で理想の身体へ」等…

生活習慣病に効果があるとして日々週刊誌や新聞の記事、飲料/サプリメントやスポーツクラブのCM、新刊書、インターネットに取り上げられる膨大な数の食品や運動法、皆様はこれらの情報に惑わされ、悩んでいませんか？

コレステロールや血圧が高くなる原因は一人一人が大きく異なります。年齢・性別・体格・日頃の食事や運動習慣も十人十色であり、全ての人に当てはまる食事・運動療法などというものはありません。しかし、世間には一見誰にでも当てはまるかのように見え、且つ断定的に見える情報が数多く発信され、それを目にして誤解・混乱されている方が少なくありません。

そこで当講座では、LDL-コレステロールが高い方、血圧が高い方を対象に日頃の食事や運動習慣をどう考えれば良いか、できるだけ客観的に分かりやすく最新の情報を交えてお話しいたします。

また深谷運動指導員によるご自分でできる運動・ストレッチのご案内についても、従来より時間・内容を拡大して体験していただきます。

ご家族・ご友人とお誘い合わせの上、どうぞご参加ください。

(尚、時間の制約により今回糖尿病・肥満・メタボリック症候群に関してお話しする予定はありません。何卒よろしくご了承下さい。)

日 時：平成31年3月14日(木)、16日(土) 午後2時～4時 (2日とも内容は同じです)

講 師：本郷 洋一郎(内科医、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：2月12日(火)から電話またはファックスにてお申し込み下さい。

尚、お申込多数の場合は先着順とさせていただきます。何卒ご了承ください。

- ※ 筆記用具をお持ち下さい。
- ※ 身体を動かしやすい服装・靴で、汗をかきやすい方はタオルを持ってお越し下さい。
- ※ 本講座は「よこはま健康スタンプラリー」の対象事業です。すでに健康スタンプカードをお持ちの方は当日忘れずにご持参下さい。

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