

# 高血圧の日特別イベント 高血圧市民公開講座

JAN 特定非営利活動法人日本高血圧協会

最近血圧が高くなり  
気になっている。

減塩に興味あるけど  
何をしていいか  
分からない。

自分の家庭血圧の  
測り方が正しいか  
不安。

このような疑問をお持ちのあなた、是非ご参加ください！！

**日時** 2019年5月19日(日) 13時半～15:30

**会場** アウガ5F多機能ホール 青森市新町1-3-7

申込不要  
参加費無料  
140席

**第一部**  
司会

弘前大学 循環器腎臓内科学講座 教授 富田泰史先生

講演① 13:30～13:50 「さあ血圧を測りましょう、自分の血圧を知りましょう」  
東北大学名誉教授 日本高血圧協会理事 今井潤先生

講演② 13:50～14:10 「血圧を管理して健康寿命をのばす」  
青森県立中央病院 循環器内科 副部長 櫛引基先生

講演③ 14:10～14:30 「減塩の大切さを確認しましょう」  
弘前脳卒中・リハビリテーションセンター 内科部長 佐々木都子先生

講演④ 14:30～14:50 「青森市の取り組み～地域で広がる高血圧予防～」  
青森市保健所健康づくり推進課保健師 前田敦子氏

閉会の挨拶 & 抽選会 14:50～15:00

弘前脳卒中・リハビリテーションセンター 副院長 萩井譲士先生

**第二部** 15:00～15:30

☆マイサイズ紹介

☆血圧測定

☆機能性表示食品「トマトジュース」の紹介と試飲

☆青森市の取り組み

青森市食生活改善推進員による塩分チェック（お味噌汁をご持参ください）

家庭血圧計が当たる  
抽選会もあるよ!!



健やか力向上推進キャラクター  
「マモルさん」

※共催：特定非営利活動法人日本高血圧協会 (財)黎明郷 弘前脳卒中・リハビリテーションセンター 大塚食品株式会社  
カゴメ株式会社 武田薬品工業株式会社

※協賛：オムロンヘルスケア株式会社 弘前大学循環器腎臓内科学講座

※後援：青森市