

あなたの健康づくりを支援するセミナー！

# 高血圧は“サイレントキラー”（静かな殺し屋）

日常生活で血圧をコントロール

令和2年

1月11日（土）

10時～14時

（9時45分～受付）

講師

兵庫県予防医学協会健康ライフプラザ  
健診センター センター長  
東京医科歯科大学 名誉教授

平田 結喜緒 先生

会場

健康ライフプラザ（JR兵庫駅 南すぐ）

## 参加者募集!!

下記に当てはまる方はぜひ参加ください!

- 血圧が高いような気がする。
- 血圧について勉強したい。
- 健診で血圧が高いと言われた。

- 食生活の改善をと思っている
- 気軽にできる運動の情報が気になる
- 専門家に直接質問したい

## テーマ：「高血圧」

### プログラム

9時45分～	受付
10時～ 10時5分	オリエンテーション
10時5分～ 11時30分	専門医師による講義・質疑応答
11時30分～ 12時	昼休み（お弁当を用意します。）
12時～13時	管理栄養士による食生活講話
13時～14時	健康運動指導士による運動実技（今回は足の運動・筋トレーニング・ロコモティブシンドローム予防）

過度な  
塩分の取りすぎ・飲酒・喫煙に  
注意しましょう!



## 参加希望の方へ

- 参加希望者は、裏面の申込書を直接 **健康保険組合連合会兵庫連合会** にお送り下さい。（FAX、Mail、郵送のいずれかで）
- 運動しやすい服装で参加ください。