

令和 8 年度

知って防ごう
高血圧！

高血圧予防 市民公開講座

参加費
無料

日時

令和 8 年 11 月 21 日 (土)

会場

上越市市民プラザ (第 1・2 会議室)
上越市土橋 2554



©2017 日本高血圧学会

講演会

13:30~15:00

『なめたらいかん高血圧！今すぐ治そう高血圧！』

新潟県立中央病院 救命救急センター長 小川 理 医師

体験・展示ブース

13:00~13:30、15:00~16:00



©2017 日本高血圧学会

血圧測定

InBody (筋肉量や脂肪量等) 測定

血管年齢測定

自律神経チェック (ストレス度測定)

お薬の飲み方相談コーナー

減塩コーナー



©2017 日本高血圧学会

申込先

講演会のみ事前申込みが必要です。

先着 100 名 / 申込受付: 10 月 5 日 (月) から

電話または二次元コードからお申し込みください。

上越市健康づくり推進課

☎ 025-520-5840

(受付時間 平日 8:30~17:15)



申込フォーム

主催 上越市・(公財)新潟県健康づくり財団

後援 新潟県立中央病院

協力 (一社)上越薬剤師会・(公社)新潟県看護協会上越支部・(公社)新潟県栄養士会上越支部・
(株)バイタルネット・住友生命保険相互会社・明治安田生命保険相互会社