

第26回みなと市民セミナー

# 高血圧について知ろう

～毎日の生活で気をつけたいポイント～

## 2026.6.26 (金)

会場：横浜市立みなと赤十字病院 (横浜市中区新山下3-12-1)

大会議室 3F

開場時間 13:00～

公演時間 14:00～15:30 (途中休憩あり)

参加費無料

### 定員100名

※事前申込不要

※当日先着順

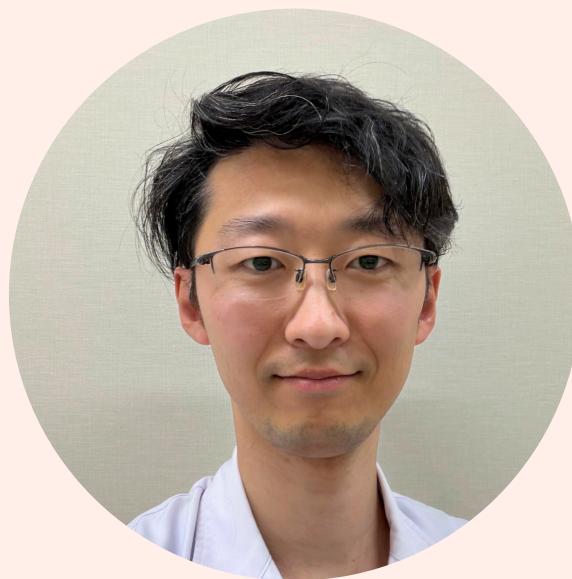
#### 講演1

今日から始める血圧管理  
～毎日の健康づくりのために～

#### <講演者>

循環器内科医 (循環器専門医)

### 大方 信一郎



血圧が気になっている方、ご家族の健康が心配な方へ。高血圧の基礎知識から、家庭血圧の測定方法、食事・運動・生活習慣の見直し方まで、わかりやすく解説します。

#### 講演2

高血圧と食事  
～減塩のヒント～

#### <講演者>

管理栄養士

### 小原 祐人



高血圧治療と減塩は切り離せないものです。調理の時や外食の時など、場面別に塩分が多くなりやすいところや減塩のポイントをご紹介します。

もれを守り。いっしょへつなぐ。

<お問い合わせ>

横浜市立みなと赤十字病院 みなと市民セミナー担当

TEL:045-628-6815 (平日9:00～17:00)

最新情報はこちら

