

血圧 朝活!

血圧の朝活?
ってなにをするの?



朝の血圧をしっかり下げて
合併症、介護予防

市 民 公 開 講 座

日時

2026. **11/21** 土

14:00~16:00

入場無料

事前申込不要: 定員**200名**

会場

川崎医科大学総合医療センター 2F
川崎祐宣記念ホール

〒700-8505 岡山市北区中山下二丁目6番1号

参加者プレゼント

抽選で当たる

血圧ノート

家庭用血圧計

プログラム

【司会】 杉本 研 (川崎医科大学 総合老年医学 主任教授)
内田 治仁 (岡山大学 腎臓・糖尿病・内分泌内科 教授)

「血圧管理ではじめる
自分の健康管理!」

長洲 一

(川崎医科大学
腎臓・高血圧内科学 教授)

「血圧を下げるだけじゃない!
腎臓を守って健康寿命を延ばそう」

梅野 怜奈

(川崎医科大学高齢者医療センター
高齢者総合診療科 臨床助教)

「食事のひと工夫で血圧も変わる!?
~今日から始める血圧ケア」

橋本 誠子

(川崎医科大学総合医療センター
栄養部 主任)

共催: 特定非営利活動法人日本高血圧協会 / 公益財団法人日本心臓財団 協賛: オムロン ヘルスケア株式会社

【お問い合わせ先】 市民公開講座 運営事務局 株式会社キョードープラス 〒700-0976 岡山県岡山市北区辰巳20-110
TEL: 086-250-7681 (平日9:00~17:00) FAX: 086-250-7682 MAIL: kouketsuatsu@kwcs.jp