

食と健康を学ぼう

第14回

「高血圧」

みんなで考えよう高血圧
下げて伸ばそう健康寿命



入場無料

アンケートにお答え
頂いた方に粗品プレゼント
(先着順・数量限定)

令和7年
日時 3月2日日

場所 小倉医師会館
小倉北区中島1丁目19-17

9:00~12:00 (開場 8:30)

会場には駐車場がございません。公共交通機関をご利用ください。

感染症予防のため、ご来場の際はマスク着用をお願いします!

本館5階講堂

- 高血圧に関する講演会 小倉医師会、福岡県栄養士会、福岡県理学療法士会

本館1階及び健診センター

- おくちの元気度チェック
- 歯のクイズ
- お薬相談
- がん検診

本館4階

- 血管年齢測定
- 高血圧予防料理の紹介
- 塩分チェックシート
- 血糖測定・生活相談
- 体組成測定・血圧測定

本館3階

- 体力測定 ● 骨密度測定 ● 肌年齢測定 ● 栄養機能食品展示と紹介

小倉医師会館 駐車場

青空市場

障害者の自立支援ショップ「一丁目の元気」が出店します。 ※商品が無くなり次第終了とさせていただきます。

勝山公園 → 小倉医師会館

早春健康ウォーキング



勝山公園芝生広場
8時30分スタート。
約2kmのコースを歩きます。
※荒天中止

第14回 食と健康を学ぼう

高血圧 ~みんなで考えよう高血圧 下げて伸ばそう健康寿命~

日時

令和7年3月2日(日)
9:00~12:00 (開場 8:30)

場所

小倉医師会館
小倉北区中島1丁目19-17 TEL. 551-3181 (代表)

入場無料

感染症予防のため、
「マスク着用」をお願いします



※会場には駐車場がございません。公共交通機関をご利用ください。
●西鉄バス【香春口】下車→徒歩5分 ●モノレール【香春口三萩野】下車→徒歩8分

01 講演会 (本館5階講堂)

総合司会: 小倉医師会 河野 紀代美 (かわの きよみ)

9:30 開会のことば、主催者挨拶

福丸 清生 (ふくまる すがお) (小倉北区すこやかライフ推進協議会 会長) 松村 洋 (まつむら よう) (小倉医師会 会長)

9:40~10:00 小倉医師会

高血圧はもっとも多い生活習慣病です。病院で測った血圧で140/90、家庭で135/85以上で高血圧と診断しますが、「測るたびに違う数値が出るのでどれが本当かわからない」とよく言われます。また、「年を取ったら、血圧が上がるのは当たり前」「一度、薬を飲み始めると一生やめられない」「食事や運動を心がけているから大丈夫」という声も聞かれます。身近な病気である「高血圧」に関して皆さんが疑問に思っていることを一緒に考えてみたいと思います。

高血圧の常識・非常識

講師: 土橋 卓也 (つちはし たくや) (製鉄記念八幡病院 理事長)

10:00~10:15 福岡県栄養士会

高血圧は患者数が最も多い生活習慣病です。予備軍を含め国民の3人に1人が該当すると言われています。原因には食事・肥満・運動不足・飲酒・喫煙・睡眠不足と様々あり、特に日本人では塩分の多い食生活が問題とされています。人間にとって生命の維持に欠かせない塩ですが、摂り過ぎにより高血圧を招く恐れがあります。ご自宅や外食での減塩のポイントをご紹介しますので、この機会に日々の食事内容を見直してみませんか?

高血圧を予防しよう!! ~いつもの食事にひと工夫~

講師: 會川 比菜 (あいかわ ひな) (小倉記念病院 管理栄養士)

10:15~10:30 福岡県理学療法士会

高血圧は心血管疾患の主要なリスク因子であり、その管理には運動が重要な役割を果たします。有酸素運動や筋力トレーニングは、収縮期血圧を平均4~7mmHg、拡張期血圧を2~4mmHg低下させ、心血管リスクを20~30%軽減することが示されています。また、運動と体重減少を組み合わせることで、さらなる降圧効果が期待されます。こうした運動の効果は、短期間での血圧改善に加え、長期的な心血管疾患の予防にも寄与するため、具体的な運動方法や安全に実施するためのポイントについて紹介します。

高血圧改善に向けた運動習慣の作り方

講師: 松尾 聡 (まつお さとし) (霧ヶ丘つだ病院 理学療法士)

10:30 閉会のことば

島田 慶一 (しまだ けいいち) (小倉歯科医師会 会長)

02 健診・相談会・料理紹介・試食など (9:00~12:00) 参加無料

各参加団体による、「食」と「健康」に関する様々なイベントを開催します。参加は無料ですので、お気軽にご参加ください。

本館1階

9:00~ おくちの元気度チェック

健口相談、歯科保健指導。(小倉歯科医師会)

9:00~ 歯のクイズ

お口に関するクイズを行います。(福岡県歯科衛生士会)

9:00~ お薬相談

お薬の正しい飲み方や、副作用などの相談。お薬手帳をお持ちの方は、ご持参ください。(小倉薬剤師会)

本館3階

9:00~ 体力測定

(福岡県理学療法士会)

9:00~ 骨密度測定

(小倉薬剤師会)

9:00~ 肌年齢測定

(小倉薬剤師会)

9:00~ 栄養機能食品展示と紹介

手軽で体にいい栄養機能食品を展示。(小倉薬剤師会)

本館4階

9:00~ 血管年齢測定

先着:100名(受付:8:30~)(小倉医師会)

11:00~ 高血圧予防料理の紹介

予防につながるバランスのよい料理をご紹介します。先着:150名(小倉北区食生活改善推進員協議会)

9:00~ 塩分チェックシート

自身や家族の塩分チェックができます。高血圧予防に効果的な減塩食品を展示します。(福岡県栄養士会)

9:00~ 血糖測定・生活相談

生活指導と糖尿病連携手帳の紹介・配布も行います。先着:200名(北九州CDEの会)

9:00~ 体組成測定・血圧測定

健康相談にも応じます。(小倉北区役所)

別館1階(健診センター)

8:30~12:00 がん検診

お電話でお申し込みいただいた方の中から抽選で60名様。【申込】2月7日(金)まで

- 1.胃がん検診(バリウム胃部X線) ... 35歳以上の方
- 2.乳がん検診(マンモグラフィ) ... 40歳以上の女性※
- 3.子宮がん検診(細胞診・視診・内診) ... 20歳以上の女性
- 4.大腸がん検診(便潜血) ... 40歳以上の方
- 5.結核・肺がん検診(胸部X線) ... 40歳以上の方

※乳がん検診は2年に一度の実施となります。

お問合わせ・申込先 TEL 551-3185
小倉医師会(小倉医師会健診センター)

早春健康ウォーキング (小倉北区健康づくり推進員の会)

勝山公園芝生広場8時30分スタート。約2kmのコースを歩いて小倉医師会館にゴール。

●先着150名 ●荒天中止 ●お申し込み不要。(直接、勝山公園芝生広場にお越しください)