



5/19(日)に
お会いし
ましょう

大阪のみなさん、 高血圧について一緒に 学びませんか？

市民公開講座ゲスト

石田 純一さん

先着1300名様(無料ご招待)

高血圧市民公開講座



ウデをまкруろう、ニッポン! in 堺

5月17日は高血圧の日。ここ大阪では5月19日に、高血圧市民公開講座を開催します。日本人の約4,000万人が高血圧と推定されていることをご存知ですか？ 高血圧を放置すると、高血圧による動脈硬化が、脳卒中や心筋梗塞など、命を脅かす重大な合併症を引き起こす可能性があります。ウデをまкруろう、ニッポン! in 堺では、そんな高血圧について、地域の専門医がわかりやすく解説します。血圧が気になる方や、すでに治療中の方、途中で治療をやめてしまった方、そしてご家族の方も、ぜひご参加ください。高血圧は、放っておくと怖い病気です。会場に来られない方は、医師に相談しましょう。

日時

2013年5月19日(日) 12:30~16:30

開場12:30

本講演13:30~16:30

会場

堺市民会館 大ホール

大阪府堺市堺区翁橋町2-1-1

応募締切日 2013年5月7日(火)必着

お申し込みはがき

(FAXでもご応募いただけます。)

下のお申し込みはがきの裏面に必要事項をご記入のうえ、切り取ってポストに投函してください。

参加者募集

先着1300名様

(無料ご招待)

プログラム

血圧相談会・血圧測定会 (12:30開始)

本講演 (13:30開始)

コンサート

出演 相愛大学 音楽学部 声楽学科出身 ボーカルユニット
『オルテンシア』コンサート



講演会 総合司会

森ノ宮医療大学 学長/大阪大学 名誉教授

荻原 俊男

講演①「高血圧と隠れ高血圧」

演者 大阪大学 老年・腎臓内科学 教授

楽木 宏実

講演②「血圧を下げるとういのはなぜ?
~糖尿病のある場合~」

演者 市立堺病院 腎代謝免疫内科 糖尿病担当部長

藤澤 智巳

講演③「高血圧にならないためには? なったらどう治療する?」

演者 近畿大学医学部 腎臓内科 教授

有馬 秀二

ゲストトーク

出演 俳優



石田 純一

パネルディスカッション

出演 小林内科医院 院長

小林 敬司 他

抽選会 参加者の中から抽選で10名様に血圧計を贈呈!



共催 日本高血圧協会、ノバルティス ファーマ株式会社

後援 日本高血圧学会、オムロンヘルスケア株式会社

お問い合わせ:「ウデをまкруろう、ニッポン! in 堺」事務局

TEL/FAX: 0120-223-807 ※受付時間10:00~17:00(土・日曜、祝日を除く)

e-mail: sakai.ketsuatsu@nko.co.jp

郵便はがき

1 6 2 8 7 9 0

料金受取人払郵便

牛込局承認

5857

差出有効期間
平成25年5月
31日まで
(切手不要)

東京都新宿区市谷船河原町6

高血圧市民公開講座

ウデをまкруろう、ニッポン!

in 堺事務局

5月17日は高血圧の日です。

知っておこう、高血圧の基準値

医療機関で測った場合の基準値*

140/90mmHg以上

家庭で測った場合の基準値*

135/85mmHg以上

*高齢者(65歳以上)の基準値です。高血圧治療ガイドライン2009より。
血圧は時間や場所によって異なります。

高血圧は医師に相談しましょう

うまくいかないことがあれば、まずは医師に相談を。
「仕事が忙しく服薬できないことがよくある」
「たくさん薬を飲まなければならず、飲むのが大変」
といった悩みもサポートしてもらえます。



Junichi Ishida

石田 純一
(いしだ じゅんいち)

ゲストプロフィール

俳優

1954年1月14日生まれ。東京都出身。
1979年、「あめりか物語」でデビュー。
数多くのドラマ、舞台、映画で活躍している。
また、司会やキャスター、バラエティ番組出演など幅広く活動の場を広げ、その知性とユーモアの絶妙なバランスが、唯一無二のキャラクターとして、幅広い年代に受け入れられている。
朝日放送『おはよう朝日です』コメンテーター

日本高血圧協会とノバルティス ファーマ株式会社は、「ウデをまкруう、ニッポン!」の活動を通じて、日本の高血圧啓発に取り組んでいます。

下記をご記入のうえ、ご応募ください。FAXでもお申し込みできます。

FAX: 0120-223-807



高血圧市民公開講座

ウデをまкруう、ニッポン!in 堺

ご提供頂く情報(個人情報含む)は、本事業の運営とノバルティス ファーマ(株)のホームページのプライバシーポリシーに公表されている利用目的、または法令に基づく使用目的以外では利用いたしません。

参加申し込み記入欄

フリガナ			
お名前			
フリガナ			
ご住所			
電話番号	-	-	
性別	<input type="checkbox"/> 男性(人) <input type="checkbox"/> 女性(人)	年齢	歳
参加希望人数			

今後、市民公開講座のご案内を希望されますか はい いいえ

あなたの高血圧のリスク要因をチェックしましょう。

血圧値が140/90mmHg以上の方で、

- たばこを吸う
- 脂質異常症と診断されている
- ウエストが男性85cm・女性90cm以上である
- 男性60歳・女性65歳以上である
- 両親または兄弟が、脳卒中または心筋梗塞にかかったことがある
- 糖尿病と診断されている
- 食事は濃い目の味付けのものが好き
- つけ合わせの野菜(トマト、ほうれん草、ブロッコリー等)が嫌い
- 1日に歩く時間は30分未満である
- 毎日、日本酒2合(またはビール瓶2本ないしワイン4杯)以上のむ

上記の質問に1つ以上のチェックが入った方は注意が必要です。2つ以上のチェックが入った方はさらに注意が必要です。医師に相談しましょう。

監修 日本高血圧協会 大阪支部長/
大阪大学 老年・腎臓内科学 教授

楽木 宏実