

健康長寿セミナー

血圧について知ろう

「サイレントキラー」の異名を持つ高血圧。自覚症状がないから大丈夫と思っていませんか？高血圧を放置していると動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病を引き起こすことも！！まずは、家庭で繰り返し血圧を測り、自分の血圧の状態について知ることが大切です。そもそも血圧とは何か、どうして血圧があがるのか、高血圧を改善するにはどうしたら良いかなど、血圧のしくみや家庭での血圧測定のポイントについて解説します。



**参加
無料**

日程 2026年 7月4日 (土)

時間 14:00~15:30 (受付13:30~)

会場 ふじみカフェ (湘南の丘3F)

講師 長岡病院 医師 中村 直文

セミナー内容

血管と血圧のしくみ /なぜ高血圧だといけないの？
血圧測定のポイント - 血圧測定体験会 -

先着20名様

無料駐車場あり

住所 茅ヶ崎市赤羽根3685

電話 **0467-53-1811**

**6/25(木)
申込締切り**

担当：地域連携室 大野

健康長寿セミナー

参加申込

血圧について知ろう

開催日：2026年7月4日(土)

申込締切：**6月25日(木)**

※申込人数が定員に達した場合は早めに締切ります

－ 申込先 －

TEL：0467-53-1811

〈担当〉地域連携室 大野



住所：茅ヶ崎市赤羽根3685

無料駐車場・駐輪場あり

※土日曜日は辻堂駅からの無料シャトル便は運行していませんのでご注意ください