

知って  
絶対得する!

参加  
無料

高血圧を乗りこなそう!

# 健康の 秘訣セミナー

高血圧予防編

長野県民の約5割が高血圧(予備群含む)であることを知っていますか?

高血圧は脳卒中などの重大な病気との関連が深く、介護・介助が必要になる病気になってしまうことも…。

高血圧はサイレントキラー(沈黙の殺人者)ともいわれています。身体がサインを出す前に高血圧の予防を楽しく簡単にやってみませんか?

オンライン開催 参加申込はこちら



<https://forms.gle/xeoHVhjCRSux6WKT9>

現役時代から生活習慣病を予防して退職後など将来の健康な暮らしを実現していただくためのオンラインセミナーを開催します。高血圧を中心に生涯にわたる健康づくりの大切さを学べる内容となっています。長野県内在住、在勤の方はどなたでもご参加いただけます。

自分のペースで  
健康でいたい方  
におすすめ

令和4年 参加申込メ切 1月16日(日)  
**1月23日(日)** 13:00~14:30

講師: 内場 廉  
(大岡診療所 所長)



県内のメディアや自身の書籍で情報発信されている大岡診療所所長・内場廉所長が高血圧で起こるリスクや楽しく気軽に出来る健康法を皆さんに伝授します!

いつまでも  
アクティブに  
元気でいたい  
方におすすめ

令和4年 参加申込メ切 2月2日(水)  
**2月9日(水)** 15:30~17:00

講師: 小山 秀一  
(365日大学校長)



人生を謳歌するために様々な活動を行う「365日大学」を運営する小山秀一氏にいつまでも笑顔で健康にいられる秘訣を教えてください。

【参加についてお願い】●インターネットの通信環境の確認等は、セミナー参加者の責任でお願いします。●通信に係る費用は、参加者側の負担とします。●参加者が、セミナーの内容を許可なく録音または録画し、SNSやその他メディアを通じて 拡散、掲載することは一切禁止します。●参加用URLや注意事項などは、後日メールにてお知らせします。

主催 長野県

お問い合わせ  
長野県健康増進課国民健康保険室

電話: 026-235-7090 Eメール: [kokuho@pref.nagano.lg.jp](mailto:kokuho@pref.nagano.lg.jp)

詳しいお知らせ、申込はこちらでも▶

信州ACE

検索