

2025 年 7 月 22 日

報道機関 各位

## 減塩・適塩を学び、血圧を下げて健康寿命を延ばそう 市民公開講座を大村市で開催（7/27）

### ポイント

- ・大村市のミライ on 図書館で、日曜日に開催される市民公開講座
- ・高血圧予防・減塩をテーマに、専門家による講演
- ・講演後は、血圧や塩分チェック、健康相談などを実施

### 概要

2025 年 7 月 27 日（日）、長崎大学病院「脳卒中・心臓病等総合支援センター」は、ミライ on 図書館（大村市）にて、「血圧をしっかり下げて健康寿命を延ばしましょう」をテーマとした高血圧市民公開講座を開催します。当日は、高血圧予防や減塩について、専門家が講演を実施。また、健康相談や血圧測定、塩分チェック、減塩食品サンプルの配布など、参加型のブースもご用意しています。

ご自身やご家族の健康について考えるきっかけとして、ぜひ多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

テーマ：血圧をしっかり下げて健康寿命を延ばしましょう

日 時：2025 年 7 月 27 日（日）13:00～16:00（受付 12:30）

場 所：ミライ on 図書館（長崎県大村市東本町 481）多目的ホール・2 階研修室

定 員：100 名（ハイブリッド形式 事前登録必要）

#### ・講演プログラム

講演①「今日からはじめませんか？適塩生活」

演者：高島美和（長崎大学病院 管理栄養士）

講演②「高血圧で一病息災～健康長寿は減塩から～」

演者：土橋卓也（製鉄記念八幡病院 顧問日本高血圧協会 副理事長、福岡県支部長）

#### ・健康相談、健康チェックブース

血圧測定・相談、塩分チェック、減塩食品サンプルの配布など

（報道機関の皆さまへ）

取材をご希望の場合は、7 月 25 日（金）17 時まで下記までご連絡ください。

※長崎大学病院「[脳卒中・心臓病等総合支援センター](#)」とは

本センターは、脳卒中や心臓病の患者さんおよびそのご家族の悩みや困りごとの相談を受け付け、予防や治療に関する情報提供や啓発活動を行っています。また、地域連携パスやあじさいネットを活用して地域連携の推進にも取り組んでいます。



センターHP

【本リリースに関するお問い合わせ先】

長崎大学病院総務課（広報・評価）TEL：095-819-7790 Mail：mhweb@ml.nagasaki-u.ac.jp

# 血圧をしっかり下げて 健康寿命を 延ばしましょう

抽選で  
家庭血圧計を  
プレゼント



**日時** 2025年7月27日(日) 受付12:30~15:30

**場所** ミライon図書館 多目的ホール・2階研修室  
(長崎県大村市東本町481)

**参加方法** **事前登録必要** 右記のQRより  
**会場参加**もしくは**WEB参加**をご選択ください  
**定員:100名 参加費無料**



**5月17日**  
「高血圧の日」  
「世界高血圧デー」

**8月10日**  
「健康ハートの日」

## 13:00~15:00 1階 多目的ホール

### 『脳卒中・心臓病等総合支援センターの紹介』

長崎大学病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター 池田 聡司

【講演】① 座長:長崎大学病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター 池田 聡司

### 『今日からはじめませんか?適塩生活』

演者:長崎大学病院 管理栄養士 高島 美和

【講演】② 座長:長崎大学病院 循環器内科 前村 浩二

### 『高血圧で一病息災~健康長寿は減塩から~』

演者:製鉄記念八幡病院 顧問 土橋 卓也(日本高血圧協会 副理事長、福岡県 支部長)

家庭血圧計の  
抽選会は  
講演後に行います。



## 15:00~16:00 2階 研修室

### 健康相談・健康チェック

循環器医師・栄養士・保健師  
看護師が対応します。

●味の素「やさしお®」※、キッコーマン「減塩しょうゆ」※

大塚食品「マイサイズ プラスサポート塩分1g」などサンプル提供 ※JSH減塩食品

●血圧相談 ●ソルセイブ・塩分チェック ●血圧測定

お問合せ(平日 9:00~16:00)

長崎大学病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター  
Tel:095-819-7712 担当:ツルダ

共 催:長崎大学病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター(長崎県委託事業)  
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  
ノバルティスファーマ株式会社

協 賛:オムロン ヘルスケア株式会社、明治安田、藤村薬品株式会社、  
東京海上日動あんしん生命保険株式会社、キッコーマン食品株式会社、味の素株式会社、  
大塚食品株式会社

後 援:大村市、諫早市、東彼杵町、川棚町、波佐見町、一般社団法人長崎県医師会、  
一般社団法人大村市医師会、一般社団法人諫早医師会、一般社団法人東彼杵郡医師会、  
一般社団法人西彼杵医師会、一般社団法人 日本循環器協会長崎県支部、  
SOMPOひまわり生命保険

