

第115回日本循環器学会中国地方会

# 市民公開講座



入場無料

事前申込不要

先着200名

日時

2019年12月1日

10:00am~12:00am(開場 9:30)

会場

ビュー・ポートくれ 〒737-0046 広島県呉市中通 1-1-2



座長



**松浦 秀夫**  
日本高血圧協会 副理事長  
済生会呉病院 院長



**杉野 浩**  
国立病院機構呉医療センター  
循環器内科 科長/副心臓センター部長

ご挨拶

呉市長挨拶：新原 芳明 市長



1 10:00-10:20

**減塩生活**－健康寿命延伸のために－

演者：本藤 達也 中国労災病院 循環器内科部長



2 10:20-10:40

**塩分とうまくつきあおう**－人類の進化の歴史と塩分摂取から－

演者：藤井 秀昭 ふじい内科循環器科 院長



3 10:40-11:00

**自己責任はもう限界、今こそ必要な国を挙げての  
加工食品減塩化と子どもの減塩食育**

演者：日下 美穂 日本高血圧協会 広島県副支部長/日下医院 院長



4 11:00-11:20

**楽しく心も身体もスッキリ体操**

インストラクター：渡辺 綾子 健康運動指導士 ペアーレれんがどおり



5 11:20-11:40

**呉市の取り組み 知っていますか？**

演者：小山 有子 呉市役所 健康増進課



6 11:40-12:00

**減塩食をおいしく食べる工夫**

演者：外裏 貴子 中国労災病院 管理栄養部 室長



音戸大橋

# 減塩のすすめ 高血圧は万病のもと 健康寿命延伸と減塩