

健康長寿を楽しむコツ

～高血圧はなぜ悪い？高血圧と臓器障害～

高血圧は、脳梗塞や心筋梗塞、腎臓病、認知症などの様々な疾患の原因になります。血圧が高いとはどういうことなのか、白衣性高血圧とはどういう状態か、普段疑問に思っているでもそのままになってしまっていることはありませんか？

この機会に、皆さんが普段感じている疑問や不安を解決し、自分の体を守る秘訣を確認しましょう。健康に楽しく過ごすためのコツを田中先生にお話いただきます。

日時

11月 29日(土)

10:00～11:30(受付:9:30～)

会場

総合会館 2階 大ホール

講演

信越病院 副院長

田中 莊一 先生

**参加無料
申込不要**

当日は健康ブースもあります！

問い合わせ

保健予防係(信濃町役場 住民福祉課内)

☎026-255-3112