

第16回 市民公開セミナー

鶴岡 天腎祭

腎臓を守ろう
～高血圧症を予防する食事と生活習慣～

日時

令和8年10月4日 日 13:00～15:00 ※受付 12:30～

場所

鶴岡市総合保健福祉センター
にこ・ふる

参加
申込

事前の参加申込は不要です。

会費

入場無料

講演

「高血圧症を予防する食事と生活習慣」

鶴岡市立荘内病院 循環器科 医長 長島 義宜

講演

「食事の基本」

鶴岡市立荘内病院 管理栄養士 佐藤 知子

講演

「血圧を下げよう! 『筋肉体操』」

鶴岡市立荘内病院 リハビリテーションセンター 理学療法士 佐藤 生行

腎臓を守る
生活習慣について
考えてみましょう!!



「慢性腎臓病 (CKD)」は、腎臓の機能が低下する病気です。

症状無く進行する慢性腎臓病は、成人の8人に1人といわれており、知らないうちに心臓病や脳卒中を引き起こす事もあります。腎臓を大切に、健康寿命を延ばしましょう。

健康づくり強調月間オープニングイベント同日開催 (9:30～15:00)



共催：一般社団法人 鶴岡地区医師会／鶴岡市立荘内病院／鶴岡協立病院／みやはらクリニック

お問い合わせ：事務局 鶴岡地区医師会 〒997-0035 山形県鶴岡市馬場町1-34

TEL. 0235-22-0136 FAX 0235-25-0772 E-mail: ishikai@tsuruoka-med.jp

鶴岡天(腎)祭

腎臓を守ろう

～高血圧症を予防する食事と生活習慣～

プログラム	
12:30	開場：受付
13:00	開会のあいさつ 鶴岡市立荘内病院 統括診療部長 兼 内科主任医長 兼 血液浄化療法センター長 兼 臨床工学室長 安宅 謙
13:15	講演「高血圧症を予防する食事と生活習慣」 鶴岡市立荘内病院 循環器科 医長 長島 義宜
13:55	休憩
14:00	講演「食事の基本」 鶴岡市立荘内病院 管理栄養士 佐藤 知子
14:20	休憩
14:30	講演「血圧を下げよう！『筋肉体操』」 鶴岡市立荘内病院 リハビリテーションセンター 理学療法士 佐藤 生行
14:50	閉会のあいさつ 鶴岡地区医師会 会長 菅原 真樹

◎お問合せ：【事務局】鶴岡地区医師会 〒997-0035山形県鶴岡市馬場町1-34
 TEL 0235-22-0136 FAX 0235-25-0772 E-mail:ishikai@tsuruoka-med.jp