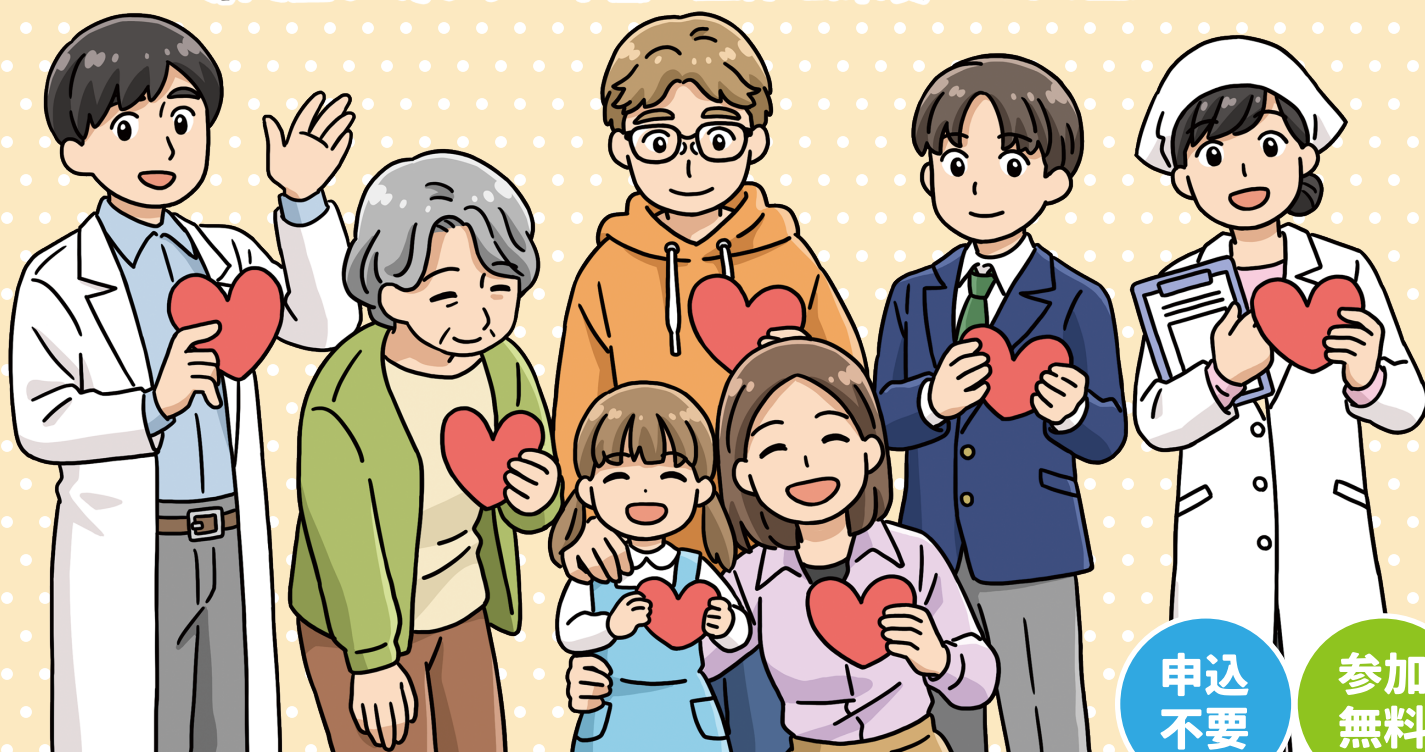


市民公開講座 生活習慣病予防対策推進事業 健康フォーラム 2026 in つくば

ずっと元気であるための血圧と心臓の話

専門医が明かす心不全の正体と、栄養士の減塩レシピ



申込
不要

参加
無料

2026年11月8日(日) 13:30~16:30 (開場13:00)

場所：イースつくば2階 イースホール

第1部 講演 (13:30~15:00)

司会：柴原 健 先生 (柴原医院) / 榎本 強志 先生 (筑波記念病院)

行政からの報告

つくば市とつくばみらい市の健診結果とその後の取り組みについて
つくば市保健師・つくばみらい市保健師

特別講演 I

血圧 130 以下で健康ハート

講師：石津 智子 先生 (筑波大学医学医療系循環器内科教授)

特別講演 II

心臓を守る食事～無理なく続ける減塩と体重管理のポイント～

講師：小西 桃子 先生 (筑波メディカルセンター病院管理栄養士)

第2部 パネルディスカッション (15:10~15:50)

司会：山崎 勝也 先生 (川井クリニック)

坂根 みち子 先生 (坂根 M クリニック)

パネリスト：石津 智子 先生 / 小西 桃子 先生

血圧測定
もできます!



お問い合わせ

一般社団法人つくば市医師会事務局

☎ 029-869-9660

主催：一般社団法人つくば市医師会
共催：つくば市・つくばみらい市