

# 市民健康講座

京都府立医科大学健康セミナー共催

## 高血圧と上手につきあう

人生100年時代をいかに健康に過ごすか？いつまでもしなやかな血管で、いきいきと過ごすために血圧管理がとても重要です。毎日の塩分摂取・運動・食事に加え、日々の血圧コントロールが体を守ります。降圧剤の正しい使い方を確認し、脳・心臓・腎臓・血管を守り、睡眠や便秘の管理のためにも、いい血圧で日々を過ごすヒントをお話いただきます。



11月13日（水）14：00～15：30

場所：永守重信市民会館（向日市役所隣接）

講師：京都府立医科大学大学院  
医学研究科循環器内科学  
的場 聖明 教授



定員  
40名

申込  
必要

参加  
無料



参加申込は10月15日（火）からお電話で  
**中央公民館事業担当TEL 932-3166**  
(土日祝を除く9:00～17:00)  
または左のQRコードから応募フォームで  
定員になり次第締め切り