

第2回 開催決定!

参加費  
無料!

生活習慣病予防・改善講演会

# 高血圧を予防して 10歳若返ろう!



～生活習慣病を予防するための食生活について～

下田市では、このたび国民健康保険加入者の皆様へ健康増進支援の一環として「生活習慣病予防・改善講演会」を実施します。

生活習慣病予防・改善のポイントを専門家がわかりやすく解説いたします。ぜひ参加して、生活習慣改善のきっかけにしてください。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

このチラシは、40歳以上の下田市国民健康保険被保険者の方にお送りしています。

**内容** 高血圧予防の基本的な考え方  
(塩分、野菜、ハーブやスパイス、タンパク質など)

**日時** 令和7年2月7日(金)

受付 9:30~10:00

講演会 10:00~11:30

**会場** 下田市民文化会館 大会議室

**定員** 30名(先着順)

**申込方法** 下田市市民保健課健康づくり係まで  
お電話(0558-22-2217)または  
インターネットよりお申し込みください。



インターネット予約  
はこちらから↑



※講演会当日、健診結果がお手元にある方はご持参ください。

講師



ながしま ひさえ  
長島 寿恵  
先生

**プロフィール** 青森県八戸市生まれ。東京薬科大学卒業。薬剤師、健康運動指導士、西東京糖尿病療養指導士、睡眠健康指導士上級、心理カウンセラー、健康咀嚼指導士と言った多彩な資格を有し、全国の市町村、企業健保で、薬だけに頼らずとも心身の健康に役立つ体操やマッサージを考案。運動や食生活、睡眠、心のあり方の改善を提唱する講演活動を行っています。2013年12月「生活習慣病のうた」をリリース。歌手としての活動も開始。また、居合道、空手など武術に対する造詣も深い。著書に、「薬に頼らず血圧を下げる! 1回1分 降圧これだけポーズ」PHP出版、「薬に頼らずコレステロール・中性脂肪を下げる方法」アチーブメント出版、「血圧が下がる生き方」(笠倉出版社)など。

お問い合わせ 下田市役所 市民保健課 健康づくり係 ☎0558-22-2217

主催：下田市 市民保健課