

栄養と運動で good-bye高血圧

開催日時：令和7年8月22日(金)13時30分～15時40分

開催場所：ホテル信濃路 2階 穂高

お申し込み期限

8月1日(金) までに組合ポータルサイト
「MY HEALTH WEB」からお申し込みください。

対象者

- ・組合員
- ・被扶養者

内容：

高血圧症は動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や狭心症などの心疾患、また脳梗塞や脳卒中に進展することもあります。自覚症状が無いため、症状が出たときには取返しのつかない重篤な状況になっていることもあります。

本セミナーは栄養と運動の2部構成で、血圧を安定させる為の栄養や運動のポイントをお伝えします。講師は、管理栄養士と健康運動指導士の2名で担当します。

セミナー内容

【導入編】15分

- ・高血圧とは？
- ・高血圧が体の及ぼす影響

【栄養編】30分

- ・塩分をとるとどうして血圧が上がるの？
- ・減塩のコツ
- ・ナトリウムとは？
- ・カリウムが多く含まれる食品は？



【運動編】75分 ※質疑応答あり

- ・血圧を安定させる有酸素運動と筋力トレーニング
- ・運動実施時の注意点
- ・心拍数（脈拍数）を使用した運動強度の設定
- ・自席で出来るストレッチ体操＆筋力トレーニング
- ・ウォーキングフォームの指導

当日のご参加にあたり
ご準備いただくもの

- 筆記用具、メモ用紙 ■ 水分 ■ 動きやすい服装・靴



＜栄養編の講師＞ ■ 古谷 和枝（ふるや かずえ）
管理栄養士（㈱池の平ホテル&リゾート）
管理栄養士の資格取得後、病院での栄養管理や入院、外来患者への栄養指導、健康センターでの栄養指導等を経験。その後、特定保健指導会社で健康相談員として健保指導対象者への保健指導を行う。



＜導入編/運動編の講師＞ ■ 中野豪（なかの ごう）
健康運動指導士（㈱池の平ホテル&リゾート）
池の平ホテル「健康いきいき診断プログラム」の健康運動指導士として、パーソナル指導を行い、対象者のニーズに合わせた体力アップや健康診断の数値改善などの成果をあげている。また、近年では長野県内に留まらず、企業や官公庁からの依頼で、全国各地で健康づくりに関するセミナーを実施している。

▼参加特典

参加した組合員には、QUOカードpayか
Amazonギフト券と交換できる
MYポイントを600ポイント進呈します。

▼お問合せ先

長野県市町村職員共済組合 医療福祉課 福祉担当
TEL：026-217-5698
E-mail：hukusi@nagano-kyosai.jp