

高血圧の
予防法を知ろう!



自分の 身体を 知ろう



2026.7.19日

9:00-12:00

会場 土屋病院 健診センター
〒963-8841 福島県郡山市字山崎76-1

参加
無料

基調講演

高血圧について

講師

医療法人慈繁会
理事長 土屋 繁之

時間

9:20~9:50

会場

1F 健診センターホール



健康運動

高血圧予防 トレーニング

時間 10:00~10:20



その他

- ◆ 血圧測定 ◆ 血管年齢 ◆ 骨密度
- ◆ 体成分分析装置InBody
- ◆ ベジチェック ◆ 塩分チェック
- ◆ 握力チェック

《 詳しくは裏面をご覧ください! 》

ベジチェック

ベジチェックとは？

ご自身の野菜摂取量が「見える化」されます！

手のひらにセンサーを当てるだけで皮膚のカロテノイド量を測定する事が出来ます。野菜の摂取の充足度・野菜摂取量の測定値あなただけの1日の野菜摂取量が分かります。

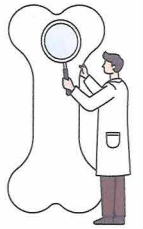
カロテノイドとは？

野菜（特に緑黄色野菜）を食べると、野菜に含まれるカロテノイドが体に吸収され、やがて皮膚にも蓄積します。そのため、皮膚のカロテノイド量を測定すれば、野菜摂取量を推定することができます。



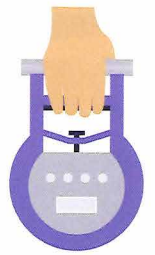
骨密度

骨密度は、健康な身体づくりや転倒・骨折予防にも関わる重要な指標です。測定結果を通して、ご自身の骨の状態を知り、これからの健康管理に役立てましょう。



握力測定

握力は下肢の筋力やその他多くの部位の筋力と相関関係が高いため、全身の筋力の程度を知るための指標として用いられます。



うちの味噌汁、測ってみそ！

ご家庭で作っている味噌汁の塩分濃度を測定してみませんか？普段飲んでいる味噌汁が、どのくらいの塩分なのか確認できます。

持参方法

ご家庭の味噌汁を汁のみ100mL程度、ペットボトルなどのフタができる清潔な容器に入れてお持ちください。



皆様の健康づくりに、ぜひお役立てください。

体成分分析装置

InBody [インボディ]

体成分分析とは、人の体を大きく分けて体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんでいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価することができます。



血管年齢測定

動脈検査受けてみませんか？

血管年齢検査とは血管の硬さと詰まり具合を専門の機械で測定します。手足の血圧を測る要領で検査して、5分程度で終わります。

健康であるためのリスク検査になり、生活習慣改善の必要性を判断する一つの指標となります。あなたの血管は同じ年齢の人に比べて若いでしょうか？老いているのでしょうか？



動脈硬化性疾患（心筋梗塞や脳梗塞など）の予防のために**早期検査が重要**です。



高血圧



糖尿病



脂質異常症



ストレス



喫煙



肥満



過度の飲酒



運動不足

これらは動脈硬化を促進する危険因子とされています

医療法人 慈繁会 土屋病院

〒963-8841 福島県郡山市字山崎76-1

お問い合わせ

☎ 024-932-5425

FAX 024-932-5450 ✉ jihankai@jihankai.jp

来場者が多かった際は、測定の対応が出来ない場合がございます。体調不良の際のご参加はご遠慮ください。

