

フレトレ講座  
～生きるチカラに生きるコト～



# 血圧管理で健康長寿をかなえよう!

定員 先着 300名 参加費無料

開催日時

2025年  
(令和7年)

3月12日 水

13:00～15:30 (開場12時30分)

場所

板橋区文化会館小ホール

オンライン配信・アーカイブ配信あり  
詳細はこちらから→



講演 13:45～14:30

## “血圧管理”が未来を変える! ～健康寿命をのばすための小さな工夫～

東京都健康長寿医療センター  
副院長

原田 和昌 先生



健康寿命を短縮する、介護が必要となる主な原因は認知症・脳卒中・フレイルですが、3つに関係するのが高血圧です。わが国の高血圧患者4300万人のうち血圧管理が良好な人は27%だけです。

高血圧は将来の脳卒中、冠動脈疾患、心不全、慢性腎障害、認知症を増やすのですが、これらは血圧管理で予防できます。高血圧をよくする生活習慣の改善法、運動に関する最新の情報をお話しします。

ミニ講座 13:00～13:30

## 健康長寿への第一歩! フレイルの基礎知識

おおやま健幸の街クリニック 院長  
東京都健康長寿医療センター研究所 協力研究員

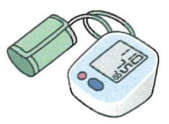
杉江 正光 先生



フレイルは、身体の衰えだけでなく、認知機能低下や心の健康、社会的孤立が絡み合う状態です。放置すると要介護リスクが高まりますが、正しい知識と対策で改善が可能です。本講演では、フレイルの悪循環をわかりやすく解説し、予防の第一歩となる実践的な知識をお伝えします。

ブース展示 12:30～15:30

- 健康チェック(血圧測定)
- 健康サポート食品のご紹介
- 1秒で履けるスニーカーの展示



共催 一般社団法人日本健康寿命延伸協会  
おおやま健幸の街クリニック

後援 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

協賛 株式会社CureApp、株式会社湖池屋、株式会社ONETREE、協同乳業株式会社、竹内薬局、ヘルスケア工房フレトレセンター (五十音順)

MAP



お問合せ

一般社団法人  
日本健康寿命延伸協会

☎ 03-4405-3519 ✉ kanri@ahle-j.com