

# 「働き世代に潜む “サイレントキラー”、高血圧対策！」

健康診断などで「血圧が高い」と判定されても、そのまま放置していませんか？日本人の高血圧患者は約4000万人と推定されていますが、実際に治療を受けているのはそのうちの約2割といわれています。高血圧には特有な自覚症状はほとんどありませんが、脳卒中や心不全などの主要な危険因子であり、これら循環器疾患の発症を未然に防ぐためにも、早めの高血圧対策が肝心です。

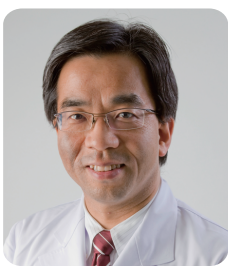
今回のセミナーでは、働き世代に増加する仮面高血圧という“サイレントキラー”をどう見つけるか、高血圧を予防・改善する生活習慣などについて、わかりやすくお話しします。特に、高血圧の現状として、こころとからだの元氣プラザから、定期一般健康診断データの解析結果をご紹介します。

参加費  
無料

◎日時 平成25年 **12月10日(火)** 18:15～20:35 (開場17:45)

◎会場 女性就業支援センター ◎定員 **250名** ◆お申込みは、裏面をご覧ください。

## 「働き世代に潜む“サイレントキラー”、高血圧対策！」



基調講演： **菊尾 七臣 先生**

自治医科大学内科学講座  
循環器内科学部門 主任教授

司会および講演：『高血圧の現状、健診・診療現場からのメッセージ』

**栗原 由美子先生**

こころとからだの元氣プラザ  
循環器内科医



◎主催 医療法人社団 **こころとからだの元氣プラザ** / 一般財団法人 **東京顕微鏡院**

◎後援 厚生労働省、東京都、**健康日本21**推進全国連絡協議会、日本栄養士会、東京都栄養士会、**日本高血圧学会**

※本セミナーは中央労働災害防止協会のTHPレベルアップ研修会に認定されています(受講により1単位が取得できます)。

## ◎シリーズ『働きざかりから始める、人生80年時代の健康づくり』

戦後、わが国の平均寿命は、生活環境の改善や、医学の進歩により急速に延び、厚生労働省の平成24年簡易生命表によると、男性の平均寿命は79.94年、女性の平均寿命は86.41年です。しかしその一方で、現代の食生活、運動習慣などを原因とする生活習慣病が増え、その結果、寝たきりなどの要介護状態になってしまう人々が増加しています。

このシリーズは、特に働きざかりからの健康づくりの重要性に着目し、時代の先を見つめ、先駆的な視点から「健康寿命(寝たきりにならない状態で自立して生活できる期間)の延伸」や「生活の質の向上」に役立つ講演を企画することに努めています。