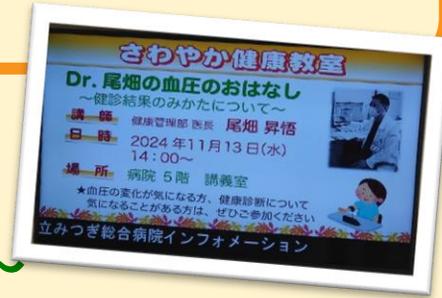


# さわやか健康教室を開催しました！

多数の皆さまにご参加いただき、ありがとうございました。

日時：2024年11月13(水)14:00～ 場所：病院5階講義室

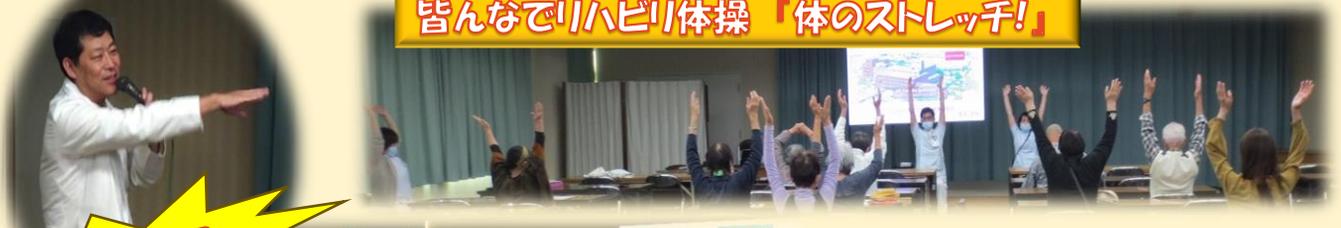
講師：健康管理部 医長 尾畑 昇悟



## 演題：Dr.尾畑の血圧のおはなし

～健診結果のみかたについて～

皆んなでリハビリ体操「体のストレッチ！」



Dr.尾畑

白衣見ると血圧上がる？

高血圧を指摘されたら  
放置はダメ！

家庭血圧の意義

1日の血圧変動

平均寿命と健康寿命

血圧判定区分など

人間ドックを受けましょう！！

たくさんの質問もあり、  
とても有意義な講演会でした。

- ～ ご感想 ～
- ・とても分かりやすく参加してよかった
  - ・今日からやれることを始めます
  - ・今の生活に自信がもてました
  - ・健診を受けようと思います
- etc

健康管理部

