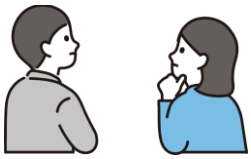
令和8年度　新潟県立十日町病院　市民公開講座

脳卒中を防ごう！

～血圧から始める健康長寿～

人生100年時代。
大切なのは、ただ長く生きることではなく、**「元気に、自分らしく生きる」こと。**
脳卒中は、生活習慣や血圧を見直すことで予防できる病気です。今回の市民公開講座では、脳卒中の基礎知識から、**血圧管理・食生活・薬の正しい使い方**まで、分かりやすくお話しします。
これからの健康を守るヒントを、一緒に見つけてみませんか？

脳卒中ってどんな病気？



防ぐにはどうしたらいい？

2026年 11月14日 (土)　13:30～15:30 (開場13:00)

会場：新潟県立十日町病院　講堂A・B

参加費 無料！
(先着50名)

①「脳卒中予防について」
医師　蛯谷　征弘・山際　慧

②「減塩の工夫や食生活のポイント」
管理栄養士　平野　恵理子

③「降圧薬の正しい服用方法」
薬剤師　中川　紗英

測定コーナーも開催！
血圧測定＆頸動脈エコー体験
※頸動脈エコーは先着20名

お申し込み方法

電話・はがき・FAX・インターネット・院内設置の申込書でお申し込みください。
はがきの場合は、参加者全員のお名前、代表者の住所・電話番号をご記入ください。
※E-mailアドレスは任意です。
※参加をキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。
※いただいた個人情報は、本公開講座の運営以外には使用しません。
※定員に達した場合は、参加をお断りすることがあります。

締切：11月6日 (金) 必着

お問い合わせ・お申し込み先

新潟県立十日町病院
〒948-0065
新潟県十日町市高田町3丁目南32番地9
電話 025-757-5566　FAX 025-752-3955

インターネットでのお申し込みはこちらから

キリトリ

お申し込みの方は、下記に必要事項をご記入のうえ、ご提出ください。　※FAXの場合は切り取り不要です。

代表者に○	氏名

代表者連絡先
(複数名で申込の場合は代表者の連絡先をご記入ください)

住所 (必須)	〒
電話番号 (必須)	(　　)　　- ※開催当日、連絡可能な電話番号をご記入ください
E-mail (任意)	