



|     |                |
|-----|----------------|
| 担当課 | 地域保健課          |
| 担当者 | 土橋             |
| 電話  | (073) 488-5105 |
| 内線  | 7538           |

## 「高血圧ゼロのまちモデルタウン」承認書授与式を開催します

本市では、40歳以上の方において、高血圧・高血糖・肥満の割合が高いことが健康課題となっています。中でも高血圧は、脳卒中や心臓病、腎臓病など重大な疾患につながる最大の危険因子であり、平均寿命や健康寿命の延伸に向けて、血圧管理や生活習慣の改善が重要です。

こうしたことから、健康寿命の延伸等の推進を目的として、「高血圧ゼロのまちモデルタウン」(特定非営利活動法人日本高血圧学会主催)への参加申請を行い、このたび承認されましたので、承認書授与式を開催します。

- 1 日 時 令和8年4月30日(木) 10:00~10:30
- 2 場 所 市長室
- 3 出席者 特定非営利活動法人 日本高血圧学会 アドバイザー  
和歌山県立医科大学名誉教授 有田 幹雄(ありた みきお) 様  
和歌山県立医科大学名誉教授 宮下 和久(みやした かずひさ) 様

### 【取組内容】

- ① 血圧について学ぶ(情報発信)  
高血圧予防イベントの開催(別添資料)  
令和8年5月31日(日) 10時~17時 イオンモール和歌山
- ② 自分の血圧を知る(血圧測定習慣の普及)  
コミュニティセンター8か所及び市役所本庁舎に血圧計を設置
- ③ 血圧をコントロールする(セルフケアの推進)  
健康相談にて尿中ナトカリ比測定の実施




# 和歌山市高血圧ゼロのまちプロジェクト

～ 血圧を整え、未来を変える ～

「正しく知って実践する高血圧予防」を体験できるイベント  
家族で楽しみながら学んでみよう

令和8年5月31日（日）  
10:00～17:00

予約**不要** 参加費**無料**

 イオンモール和歌山  
1階**サークルコート**にて開催




## 専門家による特別講演と健康体操

13:30～14:00



講演  
「血圧はかろう！  
朝ルーティン推し1分」

南和歌山医療センター  
橋爪 俊和 先生

気軽に専門医の話  
聞けるチャンスです 

15:00～15:30



みんなで**健康体操**しよう  
ストレッチ+有酸素運動+脳トレ

日本健康運動指導士会  
和歌山県支部長  
川村 護 先生

## 3つのブース参加で景品あり

## 学べる・体験できるプログラム

血管年齢測定・血圧測定・結果説明の**3**つのブースに参加すると、景品ゲット！



## こどもワークショップも同時開催

野菜モチーフの紙工作や粘土遊びができるため、  
お子様連れでも安心

