

回 覧

令和8年10月15日

「健康フォーラム 2026 in つくば」を開催します

時下、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。また、日頃から市行政に対し、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、標記の件について、別紙のとおり「健康フォーラム 2026 in つくば」を実施いたします。つくばみらい市とつくば市が共催となり、専門医による講演、パネルディスカッションの他、検査・相談コーナーもあります。

申込は不要ですので、是非ご来場ください。

1. 日時：11月8日（日）13時30分～16時30分
2. 場所：イーアスつくば2階 イーアスホール
3. 内容：（1）専門医による講演会及びパネルディスカッション
（2）検査・相談コーナー（血圧測定・健康相談）
※詳細は、別紙をご参照ください。

【問い合わせ先】

つくばみらい市役所

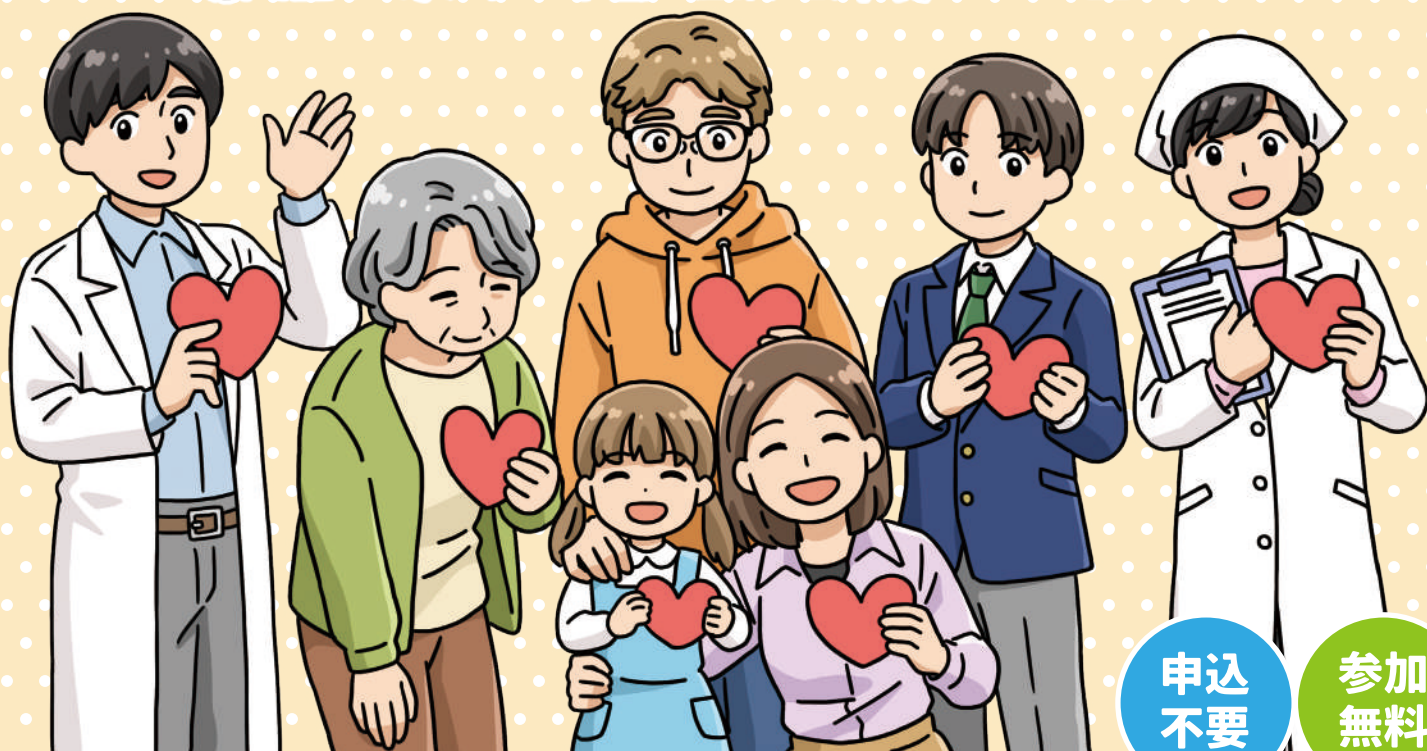
保健福祉部 健康増進課

担当：健康づくり推進係（内線：4506）

TEL 0297-25-2100

ずっと元気であるための血圧と心臓の話

専門医が明かす心不全の正体と、栄養士の減塩レシピ



申込
不要

参加
無料

2026年11月8日(日) 13:30~16:30 (開場13:00)

場所: イーアスつくば2階 イーアスホール

第1部 講演 (13:30~15:00)

司会: 柴原 健 先生 (柴原医院) / 榎本 強志 先生 (筑波記念病院)

行政からの報告

つくば市とつくばみらい市の健診結果とその後の取り組みについて
つくば市保健師・つくばみらい市保健師

特別講演 I

血圧 130 以下で健康ハート

講師: 石津 智子 先生 (筑波大学医学医療系循環器内科教授)

特別講演 II

心臓を守る食事~無理なく続ける減塩と体重管理のポイント~

講師: 小西 桃子 先生 (筑波メディカルセンター病院管理栄養士)

血圧測定
もできます!



第2部 パネルディスカッション (15:10~15:50)

司会: 坂根 みち子 先生 (坂根 M クリニック)

山崎 勝也 先生 (川井クリニック)

パネリスト: 石津 智子 先生 / 小西 桃子 先生

お問い合わせ

一般社団法人つくば市医師会事務局

☎ 029-869-9660

主催: 一般社団法人つくば市医師会
共催: つくば市・つくばみらい市