

# 区民のための健康教室

- テーマ 「心臓病を予防するための生活習慣の話」
- 日 時 令和8年1月29日(木) 午後2時～4時
- 場 所 玉川区民会館4階 第4・第5集会室  
世田谷区等々力3-4-1 (東急大井町線等々力駅下車すぐ)
- 講 師 前淵 大輔 先生  
公立学校共済組合 関東中央病院  
循環器内科 検査科医長

当日先着80名  
予約不可

心臓病は加齢に伴って増えるため、永く健康で生活していくためには、心臓病を予防することが非常に大切になります。心臓病は心不全や心筋梗塞、不整脈と様々ありますが、心臓を守るためにどのようなことを知らなくてはいけなくて、どのように健康に気をつけていくべきでしょうか。心臓を悪くする原因是加齢や生活習慣ですが、その中で、血圧、塩分、体重、運動習慣、睡眠といった生活習慣が心臓の負担となってしまいます。この5項目に気をつけて生活することによって、心臓病を減らし、ひいては健康寿命を伸ばすことができます。今回はこれらの項目についてどのように気をつけて生活すべきかをお話しさせていただきます。

入場は無料です。事前申込みは承っておりませんので、当日直接会場までお越しください。  
駐車場はありません。会場の収容人数の都合上、入場できない場合がございます。  
やむをえない事情で内容等が変更になる場合がございます。

主催 世田谷区・玉川医師会

問合せ先

一般社団法人玉川医師会事務局

電話 03-3704-2481