

# 腎臓を守って

# 健康寿命を延ばそう!

～血管年齢、食、運動のヒント満載～

日時：令和7年8月30日(土)

時間：午後2時～4時



## 「腎臓と血管の深い関係

～生活習慣改善で血管の老化を防ぐ～

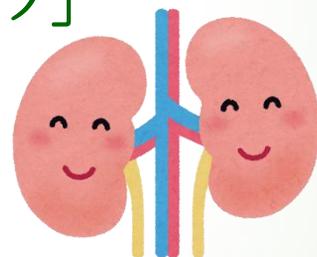
**安田 香** 腎臓内科部長 日本腎臓学会腎臓専門医・指導医



## 「腎臓と食生活について

### 減塩のヒミツ

**奥村 佳純** 管理栄養士



## 「筋トレのコツと

### 運動を続けられる秘訣

**松原 修** 理学療法士



「健康チェック測定会」を講演会終了後に実施します。

測定項目：血管年齢測定、ベジチェック、ヘモグロビン測定、血圧測定



日本赤十字社

主催／日本赤十字社愛知医療センター名古屋第一病院  
協力／日本赤十字社愛知県支部 明治安田生命相互保険会社  
問合せ／総務課社会係 ☎ 052-481-5111(代表)

公式LINE

