

## 5年間の高血圧予防キャンペーンの集大成 郡山市でセミナー開催

株式会社福島放送(本社:福島県郡山市 代表取締役社長:古川 伝)は、11月29日(土)に会津若松市文化センターで「高血圧予防・改善セミナーin郡山」を開催しました。

このセミナーは、弊社が取り組んでいる「ウデをまくろう、ふくしま！」キャンペーンの一環で、今回は約70人が参加しました。第1部では高血圧専門医で一般社団法人テレメディーズの代表・谷田部 淳一医師が講演を行い、第2部では、健康運動指導士の船山 陽子さんとトレーナーの佐藤 海さんが高血圧の予防・改善にもつながる「運動ワークショップ」を紹介しました。

講演では、今までのセミナーを振り返る形で、高血圧の原因ランキングが紹介され、正確な血圧測定や野菜・果物を多く摂取することの重要性が呼びかけられたほか、6000～7000歩程度のウォーキングが高血圧の予防に効果的だというデータが示されました。第2部の運動ワークショップでは、高血圧予防にも役立つ、座ったままでもできるストレッチを実際に行い、来場者はストレッチ前と後での体の変化を確かめました。

来場者からは「野菜をとるなど、食事にもっと気を付けたいと思う。」「運動をやってみて肩の上がり方がスムーズになった。簡単にできるので自分でも取り組んでみたい。」という声が上がりました。

また、会場には協賛社・共催者による血圧測定のブースや野菜摂取量測定器を設置し、血圧について考えるきっかけを作りました。





## 実施概要

【日時】2025 年 11 月 29 日(土) 午後 1 時～3 時

【場所】郡山市中央公民館(多目的ホール)

【参加者】66 人

【主催】KFB 福島放送

【共催】郡山市

【後援】日本高血圧学会／福島県／福島県医師会／福島県看護協会／福島県市長会／福島県町村会

【協賛】会津中央病院、エヌケー・テック、NOK 株式会社、エフコム、陰山建設、カゴメ、郡山ビューホテル、  
櫻井運送、スポーツクラブ&サウナスパルネサンス郡山 24、大東銀行、大和ハウス工業福島支店、  
ビューティーサロンとらや・ペットサロンクー、テリーナテリーナ、テレメディーズ、リオン・ドール

(順不同)

【商品提供】カゴメ

## 【お問い合わせ】

株式会社福島放送 営業推進部

[TEL:024-933-5856](tel:024-933-5856)

[Mail:event@kfb.co.jp](mailto:event@kfb.co.jp)