

# 体を動かして学ぶ高血圧予防！ 会津若松市でセミナー開催

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、8月24日(日)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 会津若松」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90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、健康運動指導士の目黒史江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、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や筋力トレーニングが高血圧の予防に効果的だという最新のデータが示されました。これを受け、運動ワークショップでは座ったままでもできる筋力トレーニングの紹介があり、来場者は体を動かしながら、高血圧予防を学びました。

来場者からは「雨の日も室内で座ったままできる運動は良いと思った」「普段は血圧が低い方だからこそ上がると怖い。運動について改めて取り組まないといけないと思った。」という声が上がりました。

また、会場には協賛社による血圧測定のブースを設置し、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8月24日(日) 午後1時～3時

【場所】会津若松市文化センター(文化ホール)

【参加者】89人

【主催】KFB 福島放送

【共催】会津若松市

【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)