

健康寿命を延ばすための



# 生活習慣病管理

～不確実な情報に惑わされないために～

令和7年

申込不要・入場無料

定員 1,200名

1月24日(金) 13:15～16:00 開場 12:45

手話通訳あり

13:30～13:55

講演1

「高血圧の診断基準がゆるくなった？」  
「いいえ高血圧の診断基準は変わっていません」

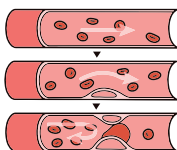


東京都健康長寿医療センター  
副院長  
**原田 和昌**

13:55～14:20

講演2

冠動脈疾患患者の  
コレステロール管理



東京都健康長寿医療センター  
循環器内科専門部長・心臓カテーテル室長  
**碓井 伸一**

14:30～14:55

講演3

高齢者における糖尿病管理



東京都健康長寿医療センター  
糖尿病・代謝・内分泌内科医長  
**豊島 堅志**

14:55～15:20

講演4

—生活習慣病予防のための食事—  
「この機会に食生活を見直しましょう」



順天堂大学医学部附属浦安病院  
栄養科  
**高橋 徳江**

15:30～16:00 質疑応答

司会 東京都健康長寿医療センター 副院長  
**原田 和昌**

会場 板橋区立文化会館 大ホール

主催 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター

共催 東京都板橋区



地方独立行政法人  
東京都健康長寿医療センター

総務係広報担当

**03-3964-1141** (内線1240)

ホームページ <http://www.tmgig.jp/>

定員に達した場合はご入場いただくことができませんので、ご了承ください。

詳細はこちら



# 健康寿命を延ばすための生活習慣病管理

～不確実な情報に惑わされないために～



司会 東京都健康長寿医療センター 副院長 原田 和昌

健康寿命とは寿命から要介護の時間を引いたもので、寿命が延びるか要介護にならなければ健康寿命は長くなります。新型コロナの時期の健康情報は感染症がほとんどでしたが、新型コロナが落ち着き、また誰もがインターネットで情報発信できる時代になり、最近、生活習慣病に関する不確実な情報を目にするようになりました。しかし、寿命を延ばし、要介護を防いで健康寿命を長くするには、やはり生活習慣病の管理が大切です。根本的な部分は変わっていないのですが、新しい治療基準やガイドラインも出されています。新型コロナが落ち着いた今こそ、高血圧、高コレステロール血症、糖尿病についての正しい情報を学びましょう。テレビでよく拝見する高橋徳江先生にも食生活についてご講演頂きます。



## 講演1

### 「高血圧の診断基準がゆるくなった？」 「いいえ高血圧の診断基準は 変わっていません」

東京都健康長寿医療センター  
副院長  
原田 和昌

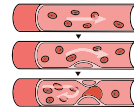


最近、「高血圧の診断基準がゆるくなった？」と聞かれます。高血圧の診断基準は国内外の血圧値に関する膨大な研究結果に基づくため変わりません。「未治療者に対する受診勧奨基準」の一部を強調したため誤解が生まれたようです。高血圧に関する正しい知識と最近の話題についてお話しします。

## 講演2

### 冠動脈疾患患者のコレステロール管理

東京都健康長寿医療センター  
循環器内科専門部長・心臓カテーテル室長  
碓井 伸一



冠動脈疾患患者におけるコレステロール管理はガイドラインでも厳格なコントロールが求められています。薬物療法により劇的なリスク低減効果が期待できることによる、ガイドラインに基づいた具体的なコレステロール管理の方法について解説いたします。

## 講演3

### 高齢者における糖尿病管理

東京都健康長寿医療センター  
糖尿病・代謝・内分泌内科医長  
豊島 堅志



高齢者における糖尿病管理の目標や治療方法は若年期と異なる場合があります。若年者に一般的に行われる治療が、高齢者にとって有益でない場合もあります。本講演では若年者との違いを中心に高齢期の糖尿病管理について特に重要と考える点を概説します。

## 講演4

### —生活習慣病予防のための食事— 「この機会に食生活を見直しましょう」

順天堂大学医学部附属  
浦安病院 栄養科  
高橋 徳江



生活習慣病を予防するための食事上の注意点や食べ方の工夫についてお話しします。3食規則正しく、栄養バランスのとれた食事をとることの重要性やお菓子やアルコールなどの対応の仕方を症例と一緒に考え、食生活の振り返りの機会にしましょう。



会場

板橋区立文化会館 大ホール  
東京都板橋区大山東町51-1

最寄駅

東武東上線 大山駅 北口・南口徒歩3分  
都営三田線 板橋区役所前駅 A3出口徒歩7分



地方独立行政法人  
東京都健康長寿医療センター

総務係広報担当

03-3964-1141 (内線1240)

ホームページ <http://www.tmghig.jp/>

定員に達した場合はご入場いただくことができませんので、ご了承ください。

詳細はこちら



リサイクル適性  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。