



動脈硬化予防に役立つ検査やアプリ

今回のテーマは「動脈硬化予防に役立つ検査やアプリ」です。
動脈硬化予防を効果的に行うためには、血管の状態のアセスメントやリスク評価に加えて、発症や重症化を予防するための行動変容が必要です。
本シンポジウムでは最近の知見に基づいて、分かりやすく解説します。

2025年12月13日(土)
14:30～16:30

参加費無料(事前申し込みが必要です)

オンライン開催
(後日オンデマンド配信)

■プログラム■

- 14:30 開会挨拶 大内 尉義 先生(虎の門病院 名誉院長)
- 14:35 「血管の状態のアセスメント」
桑原 政成先生(自治医科大学 公衆衛生学兼循環器内科学准教授)
…血圧測定、血圧脈波検査、血管内皮機能検査などについて解説
- 15:00 「血液検査によるリスク評価」
今井 靖 先生(自治医科大学 臨床薬理学兼循環器内科学教授)
…一般の血液検査に加え、追加・特殊検査について解説
(休憩 10分)
- 15:35 「血圧管理に役立つ尿検査」
中村 正和 先生(地域医療振興協会へき地医療研究センター アドバイザー)
…最近注目されている尿中ナトリウム計と尿中 Na/K 比を紹介
- 16:00 「生活習慣改善に役立つアプリ」
安田 義 氏(第一三共株式会社プライマリ・メディカルサイエンス部 部長)
…高血圧管理に役立つ「減塩と血圧管理ノートアプリ」を紹介
- 16:25 まとめ 大内 尉義 先生(虎の門病院 名誉院長)

■お申込み方法 12月8日(月)締め切り

下記のサイトまたはQRコードからお申込みください。

<https://req.qubo.jp/swc-kyougikai/form/dkyk05>

お問い合わせは hota@bpo-j.jp まで



後日、オンデマンド配信を予定しています



Smart Wellness Community

一般社団法人 スマート ウェルネス コミュニティ 協議会

一般社団法人 スマートウェルネスコミュニティ協議会(SWC協議会)

SWC 協議会は、健康長寿社会をつくるという大目標のもと、産官学の幅広い叡智を集めて、健康づくり無関心層の半減などに取り組んでいる団体です。本協議会の活動は6つの分科会と2つのプロジェクトによって行われています(Web サイト<<https://www.swc-kyogikai.jp/>>)。

動脈硬化予防啓発分科会では、一般の人向け Web サイト「血管健康くらぶ」、人材育成のための e ラーニング講座、動脈硬化予防を推進するためのシンポジウムや市民公開講座を展開しています。これまで開催したシンポジウムと e ラーニング講座を以下に紹介します。

これまでの動脈硬化予防啓発分科会シンポジウム

動脈硬化予防啓発分科会は 2021 年に設立以来、シンポジウムを 4 回開催してきました。いずれもタイムリーなテーマを取り上げ、講演と質疑応答を行っています。

※過去の資料や動画は分科会 HP で公開中です。第 5 回は 2026 年 3 月頃を予定しています。

● 第1回 動脈硬化予防啓発分科会の設立を記念して

【講演内容】 Smart Wellness と動脈硬化／動脈硬化により起こる心臓の病気ーその診断と治療ー／動脈硬化予防のライフスタイル／脳卒中・循環器病対策基本法とそのねらい

● 第2回 心臓・血管病を防ぐ・乗り越えるー日常生活・習慣への介入点ー

【講演内容】 メタボとサルコペニア／知ってますか？ たばこの害ーコロナとの関係を含めてー／節酒支援の仕方と行動経済学／セルフモニタリングの重要性とその支援アプリの活用

● 第3回 高血圧ー正しく知って健幸長寿ー

【講演内容】 そもそも血圧とはー高血圧の基礎知識ー／高血圧予防の考え方とナト・カリ比／高血圧の薬物療法の基本的な考え方／高血圧対策のための環境整備

● 第4回 脂質異常症を正しく知るー原因・病態・治療・予防の新知見

【講演内容】 脂質異常症とは／脂質異常症の診断基準／生活習慣と脂質異常／脂質異常症の薬物治療

2つのeラーニング講座

ご興味のある方は、分科会 HP(<http://www.doumyaku-c.jp/>)
または各講座右横の二次元コードでアクセスしてください。

「循環器病予防eラーニング講座」と「フレイル予防eラーニング講座」の2つのeラーニング講座を配信しています。受講料は無料です。いずれも第一線で活躍される先生方の講義を通して、基礎知識から予防対策まで学ぶことができます。ぜひご視聴ください。

■ 循環器病予防eラーニング講座 ■ 循環器病予防の基礎から応用まで学べます！

- 循環器病予防の疫学研究、臨床研究に関する内容と療養指導に役立つ内容を備え、基礎から応用まで幅広く学べる講座です。
- 講座内容は、「研究方法」「研究成果」「制度・ガイドライン/その他」と「療養指導」の4つのカテゴリで構成されています。
- 循環器病予防療養指導士の認定単位の取得可能(<https://www.jpnsj.jp/sidousi/webseminar.html> 参照)。



■ フレイル予防eラーニング講座 ■ フレイルを基礎から学べます！

- フレイルの概念とその予防に関する基本的な知識と予防の方策が学べる講座です。
- 講座内容は「フレイルを知る」「フレイルを予防する」の2つのカテゴリで構成され、合わせて6講義となっています。
- 「フレイルを初めて知った」という方から「より深く知りたい」という方にまで役立ちます。



一般社団法人 スマートウェルネスコミュニティ協議会

動脈硬化予防啓発分科会

E-mail : hota@bpo-j.jp <http://www.doumyaku-c.jp/>

