

## 退任の御挨拶

高血圧は日本でもっとも多い生活習慣病であり、脳卒中・心臓病・腎臓病・認知症の原因疾患として重要です。遺伝因子と食事・運動・肥満などの環境因子が関わっていますが、とくに食塩摂取が多い日本では、減塩がとても重要です。また、薬による治療も高血圧全体の56%で、治療を受けている人でも140/90mmHg未満は約半数、高血圧全体ではわずか27%が140/90mmHg未満に管理されているのが現状です。

日本高血圧協会は、日本高血圧学会とともに市民・患者の皆さんに高血圧の怖さを理解していただき、高血圧の予防と治療を推進しています。私は2017年から5年間理事長として高血圧市民公開講座の

実施と、血圧手帳の利用を進めて参りました。コロナ禍で困難なこともありましたが、高血圧管理の重要性が増している中、本協会の活動は益々重要になっていきます。

楽木宏実新理事長のもと、さらに高血圧対策を推進していただけたらと思っております。協会と新理事長の大いなるご活躍を心より祈念申し上げます。



特定非営利活動法人  
日本高血圧協会  
前理事長

島本和明

# 健康寿命延伸は高血圧管理から ～理事長交代に寄せて

## 新任のご挨拶

この度、島本和明先生の定年でのご退任にあわせて、後任として理事長に選任いただきました。微力ながら高血圧の社会啓発活動のために最善の努力を尽くす所存でございますので何卒よろしくお願い申し上げます。私は、つい先日まで日本高血圧学会の理事長を務めておりました。学会も協会も国民の健康のために高血圧の観点で活動しているのは同じで、両者は良き協力関係を保って活動しております。協会が発行している血圧手帳も学会と一緒に編集して出来上がりました。学会は研究と診療を中心に活動しており、治療ガイドラインの発行などを手掛けています。今後も、協会と学会をつなぐ形で

国民の皆様が高血圧に関する正しい情報提供を活発に続け、皆様の健康寿命の延伸に貢献したく存じます。一般の方の会員数も増え続けており、全国9ブロックのブロック長、都道府県の支部長の皆様と連携して高血圧協会の活動に取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



特定非営利活動法人  
日本高血圧協会  
新理事長

楽木宏実

# 高血圧から身を守る — 健康寿命は延伸は高血圧管理から —

## 開催報告

本年6月19日(日)、第10回臨床高血圧フォーラム(特定非営利活動法人日本高血圧学会開催)会場のロイトン札幌において、2022年世界高血圧の日 高血圧市民公開講座が開催されました。\*

大会長の斎藤重幸先生の総司会のもと、第1部「高血圧はなぜ怖い? 減塩のすすめ」、第2部「高血圧の治療—皆さんの疑問に答えます」と題した2部構成で講演を行いました。

久しぶりのリアル開催の市民公開講座ということもあり、健康に関心の強い参加者の皆さんが熱心に耳を傾けておられ、質問が多く寄せられました。

本稿では、それぞれの講演のポイントをお伝えいたします。

※ 共催: 日本高血圧協会 / 第10回臨床高血圧フォーラム / 日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社 / 北海道公立大学法人札幌医科大学 協賛: オムロンヘルスケア株式会社  
後援: 日本高血圧学会 日本心臓財団

## 第1部 「高血圧はなぜ怖い? 減塩のすすめ」

講演: 荻原 俊男

日本高血圧協会前理事長  
森ノ宮医療大学名誉学長



座長: 柴木 宏実

日本高血圧協会専務理事  
大阪大学大学院医学系研究科  
老年・総合内科学教授



### 【1】 高血圧とコロナ

高血圧そのものが感染のリスクを高めるということはありません。

高血圧の治療は必ず継続してください。

薬も特段の理由がなければそのままお続けください。

また、十分な水分補給、運動の継続をお願い致します。

心不全、糖尿病、呼吸器疾患、喫煙者、肥満などに当てはまる方は特に要注意です。

### 【2】 大切なのは健康寿命

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」

◇平均寿命 男性 81.41 歳、女性 87.45 歳

◇健康寿命 男性 72.68 歳、女性 75.38 歳

の差(男性 8.73 年 女性 12.06 年)の期間は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。(\*1)

そして、その障害は高血圧に起因するものも多く、「高血圧を制圧することで、健康寿命を延ばす」ことができます。

### 【3】 高血圧が関わる疾病

さて、主な死因別死亡数の割合のうちガン関係が 27.8%あり、心疾患 15.2%、脳血管疾患 8.2%と続きます。(\*2)

そして、死亡に関わる因子として、タバコ、高血

庄、運動不足、高血糖、高い食塩摂取、飲酒等があります。特に、わが国の脳心血管病による死亡数への因子として最も高いものが高血圧です。

(\*3)

次に、先ほどの健康寿命の話と介護の話は密接に関わってきます。

介護が必要となる主要な原因は、脳卒中と認知症でどちらも脳に関わるものです。

約 10 年前のデータですが、脳卒中は、介護状態全体の 18.5%で、寝たきりに相当する要介護 5 では 34.5%に達します。また、認知症も介護状態全体の 15.8%ですが、要介護 5 では 23.7%に達します。(\*4)

これらの病は、高血圧と密接に関連しています。

#### 【4】 高血圧はサイレントキラー (静かなる殺人者)

突然死の原因となっている脳卒中、心筋梗塞、また腎不全等の重大な疾患と高血圧は密接に関わっています。

にもかかわらず、高血圧自体には自覚症状がなく、放っておくと様々な合併症を引き起こし介護状態や死に至ることがあるため、「サイレントキラー(静かなる殺人者)」と呼ばれています。

#### 【5】 まずは生活改善

高血圧治療の第一歩は生活改善です。

禁煙、減量、減塩、運動、節酒、低脂肪で野菜の多い食事を心がけてください。

特に、食塩摂取量と死亡リスク・血圧の関連については様々な研究結果が報告されており、高血圧の患者の方、高齢者の方は減塩による降圧効果が大きいことが示されています。(\*5)

1日 6g 以下が推奨されています。

また、1日の歩行量が少ない人ほど血圧は高いという研究結果があります。(\*6)

運動は、息切れせず、汗ばむくらい、「きつい」と感じない程度の運動を、1回 30～60分、1週間 3回以上、1週間合計 180分以上を目標に

しましょう。

運動の強さは、いつも歩くスピードの 1.5 倍位での歩行が基本となります。高齢の方では転倒の危険性に注意して、マイペースで結構です。

脈拍数は、40 歳では 120/分位、60 歳では 110/分位、80 歳では 100/分位が目安になります。

#### 【6】 血圧を記録しましょう

ご自身の体調を毎日記録することで、かかりつけ医は様々な情報を得ることができます。日記代わりに日々の記録を血圧手帳に記入して下さい。

「血圧手帳はかかりつけ医との交換日記」

目標となる血圧は、かかりつけ医と相談してください。

#### 【7】 まとめ

(高血圧に対して自分でできること)

◇発症予防(予防こそ最大の防御!)

塩分摂取制限、節酒、運動、肥満対策、低脂肪で野菜の多い食事

◇家庭血圧の測定(自己管理)

◇血圧以外の心血管リスク管理(禁煙)

◇高血圧の早期治療(医療機関の受診)

治療の第一歩は生活改善

◇厳格な降圧治療(薬を忘れない)

適切な降圧薬の服薬

(脚注)

\*1 厚生労働省厚生科学審議会第 16 回健康日本 21 (第二次) 推進専門委員会(令和 3 年 12 月 20 日)資料 3-1.  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000872952.pdf>

\*2 厚生労働省 人口動態統計 2017

\*3 Ikeda N et al. Lancet. 2011;378: 1094-105

\*4 厚生労働省 平成 28 年度国民生活基礎調査

\*5 Weinberger & Fineberg Hypertension 1991, 18: 67-71

\*6 厚生労働省 第 5 次循環器疾患基礎調査(平成 12 年)

# 高血圧から身を守る —健康寿命は延伸は高血圧管理から—

## 第2部 「高血圧の治療—皆さんの疑問に答えます」

講演：島本 和明

日本高血圧協会理事長  
日本医療大学総長



座長：齋藤 重幸

札幌医科大学保健医療学部  
看護学科基礎臨床医学講座  
内科学分野 教授



### 【1】はじめに

第1部でもお話しがありましたように、ご家庭で血圧を測って、それをしっかりとかかりつけ医に伝えて、必要な薬をちゃんと服用する、という血圧管理の重要性がコロナ禍の下であるからこそ大切です。

日本で4300万という大変な数の高血圧患者さんがいらっしゃいます。

そして、高血圧は脳・心・腎・認知症の原因にもなります。

ただし、自分で生活習慣を管理すれば、かなりの部分治すことができる病気であるという点は、ガンと違って大変重要なポイントになります。

であるにもかかわらず、4300万人の高血圧患者のうち、140/90未満になっている方はわずか1200万人で、残りの3100万人の方は140/90以上で高血圧のまま、ということになります。

まだまだ高血圧管理は不十分と言えます。

数年前に「ちょっと高いだけだから食塩を減らして様子を見ましょう」と言われてそのままにしている方がいらっしゃいます。

自覚症状もなく、病院に行けば一生薬を飲み続けるから、できるだけ先延ばしにしたい、等の理由で病院に行かない方がいらっしゃいます。

しかし、数年たてば同じ状況ではない可能性が

高く、その結果が先程申し上げたような高血圧管理の不十分さの一端となっています。

高血圧の治療はあくまでも今の症状のためだけではありません。

転ばぬ先の杖、20年、30年、40年、先の動脈硬化や心不全といった心臓血管系の病気を予防することが治療の目的です。

治療としては生活習慣の改善、それでだめだったら薬を使う、ということが根本になります。

### 【2】降圧剤治療の基本について

降圧剤治療の第一選択薬として主に4種類の薬があります。

かかりつけ医と相談して、普通はそのうちの1種類を少量か標準量からスタートします。

そして、十分に下がらなければ量を増やすか、相性の良い別の種類の薬を追加して2剤にします。

それでも下がらなければ、増量もしくは3剤にします。

そうしてでも、血圧は下げておいた方がよいということです。

ただ、病院に通っていてもなかなか薬が減らない、となったときに、飲まなくなる方がいらっしゃいます。

そういう方は、当然改善しないのもっと医師

から薬が出されることになります。

これは悪循環です。

最近では配合剤といって複数の成分を1錠にする薬が出ています。

複数の薬剤を飲むのが負担に思われる患者さんは、主治医と相談なさることをお勧めします。

### 【3】 降圧剤の副作用について

日本で一番使われているカルシウム拮抗薬は血管を広げる作用がありますので、動悸、顔のほてりなどが現れることがあります。

ただ、これは一過性のものが多く、徐々に慣れてきます。

他の薬でも、今使用されている量では副作用は極めて少ないことがわかっています。

ただ、どのような薬にも副作用自体は必ずあります。

何か変わったことがあれば、服用をやめてかかりつけ医に相談して下さい。

### 【4】 降圧剤はやめることができるか

降圧剤は高血圧の原因を治しているわけではありません。

食事・運動・肥満の是正などの生活習慣改善ができて、血圧が下がっているのであれば、薬を「休む」ことは可能です。

ただし、年齢が上がるとまた血圧が上がることもありますので、また薬が必要になるかもしれないという認識で、あくまで「休んでいる」と考えて、生活習慣の注意を継続してください。

### 【5】 薬を飲み忘れた場合どうすればよいか

「高血圧の話」(\*7) という小冊子に記載されています。

まずはかかりつけ医に相談して判断を仰いでください。

相談が難しい場合の目安として、

#### ◇ 1日1回服用のタイプ

朝食後飲み忘れ⇒寝るまでに気づいたら服薬

#### ◇ 1日2回服用のタイプ

朝食後飲み忘れ⇒昼から夕方までに服薬。夕食後の分は就寝前に

夕食後飲み忘れ⇒寝るまでに気づいたら服薬

#### ◇ 1日3回服用のタイプ

朝食後飲み忘れ⇒昼までに気づいたら服薬。昼分は夕食後、夕分は就寝前に

昼食後飲み忘れ⇒夕食までに気づいたら服薬。

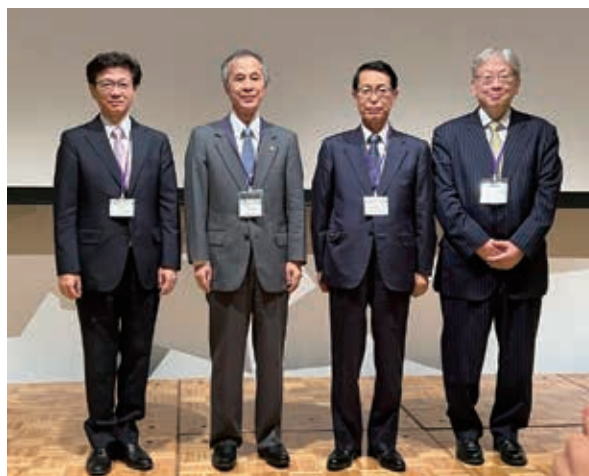
夕食後の分を就寝前に

夕食後飲み忘れ⇒寝るまでに気づいたら服薬

### 【6】 まとめ

- 高血圧の治療の目的は、将来の脳卒中、心臓病、腎臓病、認知症を予防すること
- 予防するために血圧管理が重要まずは生活習慣の改善で、自分自身で下げるという意識
- なんでも相談できるかかりつけ医を選ぶこと～医師選びも寿命のうち

\*7 「高血圧の話」(ライフサイエンス出版) 16 ページ  
※各先生の御役職は開催当時



(左より) 楽木専務理事、島本理事長、荻原前理事長、齋藤大会長



# —健康寿命延伸は高血圧管理から—

## 高血圧市民公開講座（福岡県北九州市）

### 活動報告書

日本高血圧協会福岡県支部長  
製鉄記念八幡病院 理事長  
土橋 卓也



2022年5月14日（土）に黒崎ひびしんホール（北九州市八幡西区）において「世界高血圧の日 市民公開講座」（共催：特定非営利活動法人日本高血圧協会、公益財団法人日本心臓財団、北九州市 / 協賛：オムロンヘルスケア株式会社、味の素株式会社、カゴメ株式会社 / 後援：公益財団法人木村記念循環器財団、特定非営利活動法人日本高血圧学会、公益社団法人北九州市医師会、公益社団法人福岡県栄養士会）を開催いたしました。新型コロナウイルス感染症の発生も遷延している状況でしたが、万全の感染対策を講じて開催の運びとなりました。当日は、日本高血圧学会減塩・栄養委員会のマスコットキャラクター「良塩（よしおくん）」の出迎えを受けた130名の参加者が、血圧測定、塩分チェックシートを用いた減塩のセルフチェック、減塩食品展示、サンプル提供を受けた後、講演会に臨みました。会の冒頭、北橋健治北九州市長によるご挨拶があり、健康寿命が全国に比し短く、「健康（幸）寿命プラス2歳」宣言をしている北九州において、その達成のためには減塩と血圧管理がもっとも重要であるとお話し頂きました。続いて「健康長寿は減塩から」（土橋）、「家

庭血圧と上手に付き合う」（吉田哲郎おんが病院循環器内科部長）、「高血圧ゼロを目指した北九州市の取り組み」（荒牧美香北九州市保健福祉局健康推進課係長）の講演、参加者からの質問に答えるQ&Aセッションをトークショー形式で行いました。わかりやすい講演と和気あいあいとした雰囲気でのQ&Aセッションを通じて血圧と減塩に関する参加者の理解が深まったと思います。最後にオムロンヘルスケア株式会社から提供頂いた血圧計の抽選会を行い、賑やかなうちに閉会となりました。

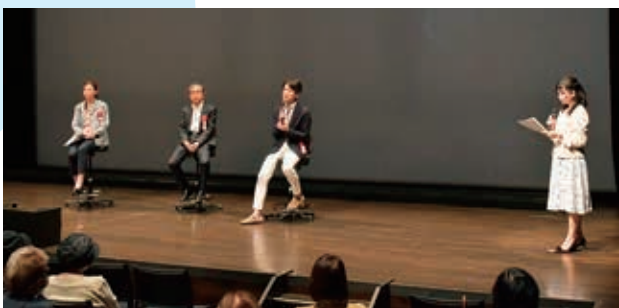
北九州市は日本高血圧学会が行っている「高血圧ゼロのまち」モデルタウンや厚生労働省の「食行動の変容に向けた尿検査及び食環境整備に係る実証事業」にも参加しており、今回の市民公開講座の開催を機に産官学一体となった減塩推進の取り組みが前進することを期待しています。

## 受付、血圧測定、塩分チェックシート記載、減塩食品展示



良塩くんがお出迎え。血圧測定後、塩分チェックシートで自身の減塩を振り返って頂き、減塩食品の紹介、サンプルの提供を行いました。

## 講演会



北橋健治北九州市長のご挨拶の後、土橋卓也日本高血圧協会理事、吉田哲郎おんが病院循環器内科部長、荒牧美香北九州市保健福祉局健康推進課係長の講演、緒方直加キャスター（NHK 北九州放送局）の司会による Q&A セッション、血圧計の抽選会を行い、盛会裏に閉会しました。

# —健康寿命延伸は高血圧管理から—

## 高血圧市民公開講座（福島県須賀川市）

### 活動報告書

日本高血圧協会福島県支部長  
太田メディカルクリニック院長  
太田 昌宏



令和4年5月8日(日)に福島県須賀川市文化センター小ホールにおいて世界高血圧の日市民公開講座を開催いたしました。

(共催 特定非営利活動法人日本高血圧協会・公益財団法人日本心臓財団協賛 オムロンヘルスケア株式会社 後援 一般社団法人須賀川医師会 須賀川市)

コロナ禍における開催ということで、300人収容の会場に100人程度の集客となりましたが、ご来場の皆様は熱心に耳を傾けておられました。さらに、当日の講演の様子はZOOMにても配信し、県内、市内の新聞やメディアを介して広く視聴を呼びかけました。

### 講演1

「あなたの血圧大丈夫?～福島県の高血圧事情～」

私が福島県の血圧コントロール状況が非常に悪く、心筋梗塞や脳梗塞の頻度が男女ともにワースト3に入っていること、地域柄、食塩摂取量が多く減塩の重要性と早めの治療が重要であることなどをお伝えしました。

### 講演2

「さあ自分の血圧を測りましょう。自分の血圧を知りましょう。」

東北血圧管理協会理事長・東北大学名誉教授の今井潤先生が家庭血圧測定の意義・重要性と大迫研究の内容を中心にお話しされ、まず自分で血圧を測り、自分の血圧を知ることが重要である事をお話しされました。

本講演の様子は各新聞社でも記事として取り上げられ、地域住民への啓発の役割を果たせたかと感じております。







Dr.上島の

日本高血圧協会 名誉会員 上島 弘嗣先生のコメントと共に食塩無添加のお食事メニューを随時紹介しています。

日本高血圧協会  
ホームページにて

<http://www.ketsuatsu.net>



## (続) 塩分無添加日記

### ● 汁物 2品 薄味でも美味しい

上島 弘嗣

先日、外食したが、その料理が塩辛くて閉口した。私は、原則、食塩を含む調味料は添加しないが、全く使わないかというと、そうでもない。0.1-0.2 gの食塩単位なら使う場合もある。一食3gも食塩を取れば、1日9gになるので、これは食塩過剰摂取となる。1食2g以内なら、日本高血圧学会のガイドラインにある1日6g以内には治まる。

ところで私は手の込んだ料理は、ギョーザや手打ちそば等以外は苦手である。

**写真1**はいつもの野菜のごった煮汁。今日は到来ものの鮭の切り身があったので、それを前もって脱塩して、加えた。もちろん、少し鮭に塩分が残っているが、これがアクセントになって美味しかった。

**写真2**は妻のごった煮汁。野菜の具材に加えて、カレー粉(無塩)とスーパーでも人気のあるオーツミルク(オーツ麦から作ったミルク状のもの)を入れたもの。片栗粉を加えてとろみを付けた。二品とも、塩分殆ど入らないものだが、美味しくいただけた。この日は、カキの冷凍が解凍してあったので、それも入れた。



**写真1** 私の料理 よくする野菜のごった煮汁。とにかく冷蔵庫にある具材をなんでも放り込む。ただ切って煮るだけである。今回は、いただいた鮭の切り身の脱塩したものも入れた。鮭の脱塩は先に茹でて塩分を落とした。鮭に塩分が少し残っているが、鮭がなくても、ジャガイモ、ピーマン、玉ねぎ、トマトなどの具材の出汁がでて美味しい。豆腐は食感がよい。



**写真2** 妻の料理 とろみのある野菜スープ。具材はきゅうり、ブロッコリー、ミニトマト、カキ、ピーマンなど。カレー粉(ルーではない)、とろみ付けの片栗粉、牛乳アレルギーを避けるためにオーツミルク(麦から作ったミルク状のもの)を入れる。この日はカキの冷凍が解凍したので、それも入れコクを出す。

### ● 寒くなるとおじやが美味しい

上島 弘嗣

ススキが風になびき、朝夕は肌寒く感じる季節になった。そんなときは、温かい汁物は何よりである。

塩分が入っている汁物は、飲む量に注意しないとイケないが、食塩無添加の汁物は気にせず食べられる。

**写真3**は、余った冷ご飯に白菜を刻み、エノキ、ネギ、卵でとじて作った。上から、海苔をかけ、七味を振りかけた。時には、好物の春雨を加えることが良くある。春雨は、麺類のように塩分が入っていないので、減塩には好都合である。

白菜の甘味と卵のうま味が主役であるが、好みに応じて化学調味料を一振りしてもよい。私はよくやる。

私はこれを水くさいとは思わなかったが、好みに応じてとろろ昆布を加えたり、削り鰹に一滴醤油瓶で醤油を垂らしてそれを載せても良い。



**写真3** 妻の料理 とろみのある野菜スープ。具材はきゅうり、ブロッコリー、ミニトマト、カキ、ピーマンなど。カレー粉(ルーではない)、とろみ付けの片栗粉、牛乳アレルギーを避けるためにオーツミルク(麦から作ったミルク状のもの)を入れる。この日はカキの冷凍が解凍したので、それも入れコクを出す。

※上島先生の著書「ドクターうえしまの塩切り(えんきり)奮闘記」はこちら <https://amzn.to/3bZ9Deh>



## 活動計算書 2021年9月1日から2022年8月31日まで

特定非営利活動法人日本高血圧協会

(単位:円)

科目	決算額(A)
1 一般正味財産増減の部	
1. 経常増減の部	
(1) 経常収益	
①受取会費	
正会員	841,000
賛助会員	305,000
②受取寄付金	
受取寄付金	1,772,040
受取寄付金(使途指定)	4,500,000
③事業収益	
自主事業収益	330,000
血圧手帳販売(収益事業)	128,133,604
④その他の収益	
利息収入	386
経常収益 計	1,355,882,030
(2) 経常費用	
①事業費	
人件費 計	0
業務委託費	3,960,000
市民公開講座	2,814,144
印刷製本費(非収益)	542,061
印刷製本費(収益)	116,608,717
通信運搬費(事業)	419,139
消耗品費(事業)	11,000
水道光熱費(事業)	175,670
地代 家賃(事業)	963,600
保険料(事業)	6,400
租税 公課(事業)	235,959
支払手数料(事業)	146,218
その他経費計	125,882,908
事業費計	125,882,908
②管理費	
人件費	0
旅費交通費	920
通信運搬費(非収益)	86,982
諸会費	5,000
支払報酬	220,000
その他経費 計	312,902
管理費 計	312,902
経常費用 計	126,195,810
当期経常増減額	9,686,220
③経常外収益	0
④経常外費用 計	0
税引前当期正味財産増減額	19,686,220
法人税、住民税及び事業税	1,505,000
当期正味財産増減額	8,181,220
前期繰越正味財産額	308,580,429
次期繰越正味財産額	39,061,649

## 財産目録 2022年8月31日現在

統計非営利活動法人日本高血圧協会会計

(単位:円)

貸借対照表科目	場所・物量等	金額
(流動資産)		
現金・預金	当座 預金	5,696,477
	普通 預金	37,107,070
	現金・預金 計	42,803,547
	売上債権	1,065,321
	前払費用	80,300
	流動資産合計	43,949,168
(固定資産)		
投資その他の資産	差入保証金	116,000
	固定資産 計	116,000
	資産合計	44,065,168
(流動負債)		
未払金		3,205,535
前受金		6,000
預り金		32,865
仮受金		18,419
未払法人税等		1,505,000
未払消費税等		235,700
	負債合計	5,003,519
	正味財産	39,061,649

**会員数** 873名 (正会員個人842名 正会員団体7名 賛助会員個人6名 賛助会員団体6名 名誉会員12名)  
(2022年12月31日現在)

## 賛助会員リスト

当協会より改めて皆様にお礼申し上げます。

団体 オムロンヘルスケア株式会社 一般社団法人Jミルク 住友ファーマ株式会社  
医療法人泉和会千代田病院 ティーベック株式会社 ノバルティス ファーマ株式会社

個人 市川 修 今村 陽一 大手 信重 岡村 博央 川島 正光 中島 宏  
(50音順 敬称略) (2022年8月31日現在)

## 寄附者リスト

当協会より改めて皆様にお礼申し上げます。

株式会社 Studio165 医療法人財団みさき会 たむら記念病院  
社会医療法人泉和会 千代田病院 つちや内科循環器内科クリニック  
医療法人 八田内科医院 医療法人杏林会 三股病院

阿部 功	荒川 規矩男	有田 啓子	有田 幹雄	有馬 久富	安藤 利昭
安藤 博之	石田 万里	石光 俊彦	市来 能成	一ノ勢 久子	出石 宗仁
伊藤 貞嘉	伊藤 正明	稲葉 宗通	井上 三保子	今井 潤	上島 弘嗣
上野 俊幸	上野 雄二	内田 治仁	浦 信行	浦田 秀則	江藤 胤尚
大屋 好彦	荻原 俊男	小野寺 徳嗣	小原 恒利	甲斐 久史	勝野 雅男
勝谷 友宏	河野 雄平	河村 博	上社 博之	菊池 健次郎	北村 和雄
城戸 健一	倉島 俊雄	栗間 啓志	桑木 綱一	小池 健太	高野 由美子
小嶋 俊一	後藤 敏和	小山 博	近藤 廉平	犀川 哲典	齋藤 重幸
阪口 勝彦	佐田 政隆	佐藤 栄二	佐藤 博昭	塩之入 洋	島田 和幸
新保 康夫	角野 充治	高橋 寿通	瀧下 修一	武田 仁勇	竹田 亮祐
田中 繁道	田村 典子	土居 義典	常田 康夫	戸島 要三郎	土肥 靖明
富田 泰史	長尾 千恵	中川 正嘉	中川 基哉	中島 貞男	仲宗根 利香
中西 正二	中村 敏子	名嘉山 助勝	成田 一衛	主代 昇	沼田 雅代
乗富 哲夫	長谷部 直幸	花山 宜久	羽野 卓三	馬場 俊六	檜垣 實男
平井 純子	平田 栄	日和田 邦男	柘山 幸志郎	房田 泰治	藤井 孝裕
藤岡 由夫	藤村 勝廣	古澤 正道	本城 淳子	前田 芳孝	前村 浩二
楨野 博史	増田 由則	又吉 哲太郎	松岡 博昭	間部 房男	三浦 順子
三浦 伸一郎	水戸 孝文	美濃 豊松	宮川 政昭	村田 宗明	室瀬 美穂
茂木 正樹	森 壽生	保嶋 実	吉田 一徳	楽木 宏実	渡辺 卓司

(50音順 敬称略) 計12法人216名(含 氏名非掲載希望者)  
1,680,000円(2022年12月31日現在)

## 協会からの お知らせ

日本では約4500万人の高血圧患者がいると言われていています。高血圧は、心臓・血管病(心筋梗塞・脳梗塞など)の最も多い原因となっています。特定非営利活動法人日本高血圧協会は、高血圧の予防や治療のお手伝いをするを目的に、市民公開講座の開催を中心として活動しています。

当協会の活動は、皆様の寄附によって支えられています。皆様の温かいご支援をお願い申し上げます。

お近くの郵便局にて郵便振替「払込取扱票」をご利用ください。

口座記号番号：00980-4-233614 口座名：特定非営利活動法人日本高血圧協会  
払込取扱票にご氏名・ご自宅のご住所をご記入ください。



日本高血圧協会

## 特定非営利活動法人 日本高血圧協会

〒532-0004 大阪市淀川区西宮原1-6-60 プラザ新大阪405

Tel: 06-6350-4710 Fax: 06-7739-5931 E-mail: office@ketsuatsu.net

URL <http://www.ketsuatsu.net/>