

被保険者・ご家族の皆様へ

あなたの健康づくりを支援する 生活習慣病予防改善セミナー

心血管疾患

講演

神戸大学 大学院 医学研究科
内科学講座 循環器内科学分野
助教

小林 成美 先生

こんな方は
ぜひご参加ください。

**参加者
募集**

- 自分の健康度を知りたい。
- メタボリックシンドロームの知識（予防・改善方法）を学びたい。
- 生活習慣病を防いで健康に暮らすために食生活を見直したい。
- 専門家に直接質問したい。

セミナー開催日程

開催日	時間	会場
平成 28 年 11 月 12 日 (土)	10 時 ~ 14 時 9 時 30 分 ~ 受付	神戸市健康づくりセンター 「健康ライフプラザ」 JR兵庫駅南すぐ

プログラム

希望者には生活習慣病の健康度測定を実施します。

時間	内容	
9:30 ~	受付	
10:00 ~ 10:10	オリエンテーション	
10:10 ~ 11:30	講義テーマ	「心血管疾患に対する心臓リハビリテーション 運動療法のすすめ - 運動で健康寿命を延ばしましょう！」
11:30 ~ 12:00	健康度測定	採血 (HDL・LDL・中性脂肪・HbA1c・AST・ALT・ γ -GTP・クレアチニン・e-GFR)、血圧
12:00 ~ 13:30	管理栄養士による食生活についての講義及びヘルシー料理の体験	
13:30 ~ 14:00	健康度測定	心臓足首血管指数・総頸動脈チェック (どちらかのみ)
	閉会	

主催 健康保険組合連合会兵庫連合会

フォローアップ指導

セミナー終了後、生活習慣（体調や食生活の状況など）をアンケート調査します。
希望者には保健師、管理栄養士によるフォローアップ指導などを行います。

参加費用 無料

定員 30名

参加申込方法等 希望者は参加申込書をFAX又はメールでお送り下さい。
定員になり次第締め切ります。

対象 40歳以上の方を優先し 35歳以上の方も可とします。
65歳未満。

参加票 参加者にはセミナーの10日ぐらい前に参加票を郵送します。
当日参加票をご持参ください。申し込み後届かない場合はご連絡ください。調整をお願いする場合は事前にご連絡します。

個人情報の取り扱い

参加申込書に記載された個人情報は参加者の決定、通知などセミナー運営を円滑にする目的のため使用します。また、セミナーで測定した健康度の個人情報についてはフォローアップ指導を目的として健康ライフプラザの保健師、管理栄養士などの健康指導者が使用します。この件について同意いただける場合にのみ参加を申込んで下さい。

☆お問合せ☆

健康保険組合連合会兵庫連合会（担当 前田）
電話 078-414-7414 メール maeda-kprh@nifty.com

健康保険組合連合会兵庫連合会御中

平成 年 月 日

参加申込書（28年11月12日分）

（ふりがな）

○氏名 _____（被保険者本人・家族）どちらかに○

○所属健保名 _____

○生年月日 昭和 年 月 日（ 歳）
〒 - 電話（ ）

○書類送付先住所 _____

○健康度測定の希望（心臓足首血管指数・総頸動脈チェック）どちらかに○
（あり・なし）

個人情報の取り扱い の説明を読み同意し申込みます。

 FAX送付先 **078-414-7650**

FAXする際は切らずにこの頁全体を送信して下さい。