

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!

心血管病予防と運動療法

～健康寿命を延ばすために～

参加者募集

平成30年
10月27日(土)
10時～14時30分
(9時30分～受付)

講師 神戸大学医学部附属病院 循環器内科
特命講師 **小林成美** ドクター

会場 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)

心血管病とは

ガンと同様に、症状がないままに病状が悪化し症状が現れた時には重症になって、時には死に至る危険性の高い、いわゆる「サイレントキラー」です。

また日本では 65歳以上の女性の死因原因の上位を占め、心疾患から心臓発作、脳卒中、足の切断に至る場合があります。



プログラム 心血管病予防と運動療法 ～健康寿命を延ばすために～ 【10:00～14:30】

午前	ドクターの講義
	健康度測定① 採血(HDL・LDL・中性脂肪・HbA1c・AST・ALT・γ-GTP・クレアチニン・e-GFR)、血圧
午後	管理栄養士の講義とヘルシー料理の体験
	健康度測定② (A、Bどちらか) A 心臓足首血管指数(CAVI)検査 仰向けに寝た状態で両足首と両腕の血圧脈波を図ります。血圧が変化した際のふくらみ方を見ることで、動脈の硬さが分かります。動脈硬化が進行するほど「CAVI」の値は高くなります。 B 総頸動脈チェック 頸動脈の血管壁の肥厚(内脈中膜複合体厚)を測定します。血管壁の肥厚は加齢の他、高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙などによって厚くなる傾向があります。基準値を超えた場合は無症候性脳梗塞や冠動脈疾患との関連性が高くなると報告されています。
	アンケート記入

参加希望の方へ

参加希望者は、申込受付期間内に

裏面の申込書を直接 **健康保険組合連合会兵庫連合会** にお送り下さい。(FAX、Mail、郵送のいずれかで)

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。
当日参加票をお持ちください。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。

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。

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)

TEL : 078-414-7414 Mail : maeda-kprh@nifty.com

健康保険組合連合会兵庫連合会 御中

平成 30 年 月 日

参加申込書〈平成30年10月27日分〉

ふりがな		男・女	被保険者本人・家族 (どちらかに○)
氏名			
生年月日	昭和 年 月 日		(歳)
所属健保名			
書類送付先住所	〒 -		
	TEL ()		
健康度測定	心臓足首血管指数・総頸動脈チェック		(どちらかに○)

個人情報の取り扱い に同意し申込みます。

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ください。