

あなたの健康づくりを支援するセミナー！

参加者  
募 集

# 医療者が伝えたい生活習慣病のホント ～元気で機嫌よく長生きするために～

令和4年

11月26日(土)

10時～14時

(9時45分～受付)

**講師** 神戸市立医療センター 西市民病院  
糖尿病・内分泌内科

部長 中村 武寛 先生

**会場** 兵庫県予防医学協会 健診センター5階  
神戸市灘区岩屋北町 1-8-1

JR 摩耶駅西へ徒歩4分 阪神西灘駅北西へ徒歩6分

要旨

コロナ禍により、生活習慣病に逆風が吹いています。生活習慣病が進展すると、脳梗塞、失明、足切断などにより「元気で機嫌よく暮らす生活」を奪ってしまいます。体重管理がその予防にとっても大切となりますが、どうすれば体重をコントロールできるのでしょうか？みなさんと一緒に考えます。

## テーマ：「元気で長生き、体重コントロールを考えよう！」

プログラム

9時45分～	受付
10時～ 10時5分	オリエンテーション
10時5分～ 11時30分	専門医師による講義・質疑応答
11時30分～ 12時	昼休み (お弁当を用意します。)
12時～13時	管理栄養士による食生活講話
13時～14時	健康運動指導士による運動実技



【感染症対策について】当日はマスク着用、入室時は手指の消毒、事前検温にご協力ください。当日発熱など体調不良の方はご受講を見合わせていただきます。

### 参加希望の方へ

- 参加希望者は、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)
- 運動しやすい服装で参加ください。

参加費用

無料

定員

30名

参加申込み

希望者は申込書をFAX、Mailなどでお送りください。

定員になり次第締め切ります。

35歳以上65歳未満の方。

受講票

参加者にはセミナーの10日ぐらい前に受講票を郵送します。

当日受講票をご持参ください。申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貴方の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。この件につき同意いただける場合にのみ参加を申込んでください。

お問い合わせ

健康保険組合連合会兵庫連合会 担当 前田  
〒651-0087 神戸市中央区御幸通6-1-4 真田ビル2F  
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

## 参加申込書〈令和4年11月26日(土)開催分〉

令和 年 月 日

個人情報の取り扱いに同意し申込みます。

所属の健康保険組合名	( ) 健康保険組合			
受講希望者	フリガナ	年齢	健康保険証	
			記号	
			番号	
性別	男・女	電話番号	- -	本人・家族
受講票送付先住所	〒 -			

注)職場の場合は、部署名まで正確に記入願います。

送付先

FAX : 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。

注) ※新型コロナウイルス感染症対策には万全を期して開催します、当日は事務局の指示に従ってください。

※講座開始から30分以上遅れた場合、入場をお断りします。

※講座を無断欠席された場合は、後日食費の実費を請求させていただきます。

※参加者の安全確保が難しい場合、開催を中止することがあります。(感染症、自然災害など)