

あなたの健康づくりを支援する

# 生活習慣病(高血圧) 予防改善セミナー

参加者  
募集

## 講演

神戸大学  
大学院 医学研究科 准教授

石田 達郎 先生

こんな方は  
ぜひご参加ください。

- 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24年1月28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

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 「高血圧の予防と対策」
11:30～12:00	健康度測定 採血(HDL・LDL・中性脂肪・HbA1c)、血圧
12:00～13:30	管理栄養士による食生活についての講義 ヘルシー料理の調理実習・試食
13:30～14:00	健康度測定 骨密度・頸動脈超音波測定(希望者のみ)
	閉会

## 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でお送り下さい。  
定員になり次第締め切ります。  
40歳以上の方を優先し35歳以上の方も可とします。  
参加者にはセミナーの10日くらい前に参加票を郵送します。  
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 078-341-3841 メール [maeda-kprh@nifty.com](mailto: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（24年1月28日分）

（ふりがな）  
氏 名 所属健保名（ ）

生年月日 年 月 日（ 歳）

〒 ー 電話（ ）

書類送付先  
住 所

健康度測定の希望（骨密度・頸動脈）どちらか選択

**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 **078-341-1820**

FAXする際は切らずにこの頁全体を送信して下さい。