

平成24年11月14日

事業主様

兵庫県運輸業健康保険組合

### 生活習慣病対策セミナーのご案内

健康保険組合連合会兵庫連合会主催の健康セミナーのご案内をいたします。

毎年、参加者に好評のセミナーですので、被保険者・ご家族の皆さまにご案内いただき、多数のご参加をいただきますようお願いいたします。

なお、申込方法等の詳細は別添のセミナー案内チラシのとおりとなっております。

#### 記

- 1 平成24年12月1日(土)10時から  
西宮市民会館 中会議室 502号  
“機能的な身体で、メタボ、ロコモを予防、改善”
- 2 平成25年1月26日(土)10時から  
神戸市健康づくりセンター「健康ライフプラザ」  
“メタボ対策、慢性腎臓病について知ろう”

被保険者・ご家族の皆様へ

参加者  
募集

あなたの健康づくりを支援する  
生活習慣病対策セミナー！

# 機能的な身体で、 メタボ、ロコモを予防、改善

講師

公益財団法人 兵庫県健康財団  
健康運動指導専門員 **山口一仁**先生

開催日

平成24年12月1日(土) 10時~11時30分

場所

西宮市民会館 中会議室 502号



メタボ(メタボリックシンドローム:内臓脂肪症候群)は、皆さんご存知のとおり内臓脂肪の蓄積により高血圧や糖尿病などの生活習慣病に陥るリスクが高くなる状態にあることをいいますが、ロコモ(ロコモティブシンドローム)を知っていますか。

ロコモティブシンドロームとは、運動器(脳、神経、筋肉、関節、骨等)の障害による要介護の状態や、要介護リスクの高い状態のことを言います。

また、ロコモティブシンドロームはメタボリックシンドロームと深い関係にあり、どちらかが発症すると、もう一方へ影響を及ぼし悪循環することになります。さらに、後にこの悪循環に認知症が加わり、3者それぞれが互いに影響し合う状況になり、ますます悪循環に陥ります。

その発端の一つが、ロコモティブシンドロームに代表される関節疾患や骨粗鬆症などの国民病といわれる疾病です。

特に関節疾患は、姿勢と大変深い関係にあり、普段から正しい姿勢、もしくは望ましい姿勢を保つことで関節疾患の予防、改善が可能になります。

また、正しい姿勢を保つことで基礎代謝が高くなる、動作が大きくなり身体活動に最低必要な筋力を鍛えることができるなど、さまざまな効果が期待できます。

正しい姿勢は、正しい歩行の基本です。歩行はメタボ予防、改善の基本です。正しい姿勢を保つためには、機能的な身体づくりが必要です。

機能的な身体づくりで、ご自分の姿勢を見直し、積極的な身体活動でメタボ、ロコモを予防改善しましょう。以上の内容について分かり易い講義と簡単な実技指導があります。

主催 健康保険組合連合会兵庫連合会

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等でお送りください。  
定員になり次第締め切ります。**40歳以上を優先し35歳以上の方も可。**  
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。  
調整をお願いする場合は事前に連絡します。

### 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  
Tel 078-341-3841 Fax 078-341-1820  
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 (平成24年12月1日開催分)

平成 年 月 日

**個人情報の取り扱い** に同意し申込みます。

(ふりがな)			
氏名		年齢	歳
所属健保名			
書類送付先住所	〒 -		
	TEL ( )		

送付先

**FAX : 078-341-1820**  
**E-mail : maeda-kprh@nifty.com**

FAXする際は切らずにこの頁全体を送信してください。

あなたの健康づくりを支援する "生活習慣病対策セミナー"

# メタボ対策、慢性腎臓病について知ろう



こんな方は是非ご参加下さい。

CKD (慢性腎臓病) は心血管疾患の発症や死亡の重要な危険因子であり、健康を脅かす重要な症候群と考えられ全国で1000万人以上存在すると言われています。

何も自覚症状がないのに健診で蛋白尿や血尿を指摘された方、さらには高血圧、糖尿病などの自覚症状のある方や、ご家族、ご自身の今後のため腎臓病に関する健康情報を勉強したい方など是非ご参加下さい。

## 講師

神戸大学 医学部付属病院  
腎臓内科 外来医長

**伊藤 純 先生**

## セミナー開催日程

開催日	時間	会場
平成25年1月26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

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	「メタボリックシンドロームと腎臓病 -早期発見と進行予防のためにできること」
11:30～12:00	健康度測定	採血 (HDL・LDL・中性脂肪・HbA1c・クレアチニン)
12:00～13:30	管理栄養士による食生活についての講義 ヘルシー料理の試食	
13:30～14:00	健康度測定	骨密度・頸動脈超音波測定・CAVI(心臓足首血管指数)(1項目を選択)
	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歳以上優先、74歳までの方(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

#### ○お知らせ○

事務所移転の為、年内の申込み受けは平成24年12月20日まで。  
新年度から番号が変わります。受けは平成25年1月7日から。

**新電話番号**

**新FAX番号**

078-414-7414 078-414-7650

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（25年1月26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・CAVI(心臓足首血管指数)）1項目選択し○印を

**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** (年内12月20日まで)

FAXする際は切らずにこの頁全体を送信して下さい。