

あなたの健康づくりを支援する

講演のテーマ

狭心症、心筋梗塞を発症した 患者さんから教わったあれこれ

講演

神戸大学医学部附属病院 循環器内科
病棟医長・助教

高谷 具史 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 1 月 23 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	専門医師による講演	
11 : 30 ～ 12 : 00	健康度測定	採血（HDL・LDL・中性脂肪・HbA1c・AST・ALT・γ-GTP）、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	

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 078-414-7414 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1月23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）
〒 ー 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。