



メタボは
30代
から

糖尿病は
40代
から

心筋梗塞は
50代
から

減塩・低カロリープロジェクト 2018

高血圧や糖尿病など生活習慣病の予防は「健康寿命」のための第一歩。
この機会にご自身やご家族の毎日を見直してみませんか？



日時

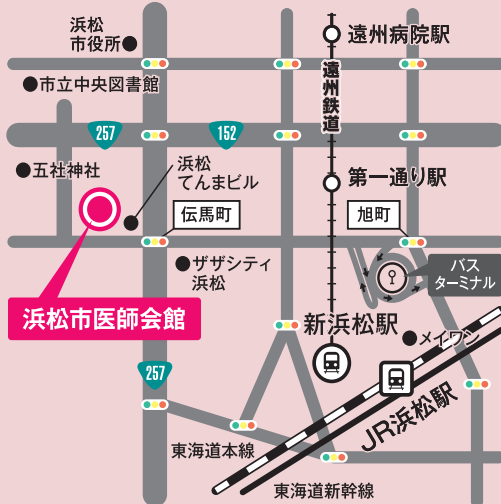
11/25 日 10:30 ~ 15:30

会場

浜松市医師会館

浜松市中区伝馬町311-2

- JR浜松駅北口より徒歩10分
 - 遠州鉄道 新浜松駅より徒歩9分
 - 遠州鉄道「伝馬町」バス停より徒歩3分
 - 遠州鉄道「教育文化会館」バス停より徒歩3分
- ※お車で越しの方は近隣の有料駐車場のご利用をお願いいたします。



会場限定 減塩・低カロリー弁当



※写真はイメージです。

A 体験

定員80名/予約制 2F教室 ●10:30~12:30/静岡県臨床衛生検査技師会

- ▶あなたの塩分摂取量は大丈夫？ **推定塩分摂取量測定**
- ▶医師によるミニレクチャー付 **尿検査・血糖値測定**

★減塩・低カロリー弁当付(600円[お茶付]・税込)

B 体験

定員40名/予約制 4Fランチルーム ●10:30~12:30/学校法人ミズモト学園 東海調理製菓専門学校

- ▶あしたの健康をつくる**減塩レシピ** **試食あり**
- ～素材のうまみを活かした減塩レシピのご紹介～

★減塩・低カロリー弁当付(600円[お茶付]・税込)

C 公演

定員220名/予約制 7F講堂

- [第1部] ●開場/12:45~ 開演/13:15~14:15 **柳澤 利佳** ソプラノリサイタル
- [第2部] 基調講演 ●開演/14:30~15:30 **減塩について考えよう** ~おいしく・楽しく・健康的に!~

ソプラノ歌手
洗足学園音楽大学・浜松学芸高校音楽科声楽講師
東京室内歌劇場会員 東京二期会会員

柳澤 利佳氏 ピアノ 日向めぐみ氏



浜松市出身。浜松学芸高校音楽科卒。東京芸術大学音楽学部声楽科卒。同大学院音楽研究科オペラ科専攻修了。洗足学園音楽大学、浜松学芸高校音楽科声楽、現講師。第44期二期会オペラ研修所マスタークラス修了時に優秀賞を受賞。第5回アルカモ国際オペラコンクール日本代表など多数入賞、入選。東京と地元浜松にてリサイタル、浜松音楽の友の会リサイタル、浜松楽器博物館リサイタル、静岡国際オペラコンクールコンサートなど国内外多数のコンサートに出演している。

国立大学法人 奈良女子大学 特任教授
公益財団法人 福岡アジア都市研究所特別客員研究員
公立大学法人 福岡女子大学 名誉教授

早瀬 仁美氏



福岡県出身。お茶の水女子大学大学院家政学研究科、九州大学大学院医学研究科博士課程修了。医学博士・管理栄養士。佐賀大学教育学部講師、福岡女子大学助教授、同大学院教授を経て、2017年から現職。専門は実践栄養学(公衆栄養学・栄養教育論)。2015年「減塩サミット2015 in 福岡」(ミラノ国際博覧会日本館認定イベント)、「第62回日本栄養改善学会学術総会」、2016年「第16回日本健康・栄養システム学会」等開催。2019年6月「日本食育学会第7回学術大会」開催予定。

体験 予約不要 2F教室 ●10:30~12:30/浜松市健康増進課

~減塩で健康生活~ 味覚チェックで食習慣を振り返ろう!

展示 観覧自由 7F講堂

〈中学生〉救急、減塩・禁煙・ロコモポスターコンクール展

●ロビー/10:30~15:30/入賞作品展示

〈浜松市医師会の活動〉救急、がん検診、在宅医療などの紹介コーナー

●ロビー/10:30~15:30/浜松市医師会

内容に関するお問い合わせ ☎ 053-452-0424 浜松市医師会 受付時間(平日) 9:00~17:00

応募に関するお問い合わせ ☎ 053-452-0555 中日アド企画内 受付時間(平日) 9:30~17:00

主催/浜松市医師会 共催/浜松市、静岡県臨床衛生検査技師会、はままつ健康フォーラム実行委員会 協力/学校法人ミズモト学園 東海調理製菓専門学校

応募の詳細は裏面へ!