

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

浜松市医師会

Presents

開催
日時

2023

11/26日 10:30
～15:30

応募締切

11/13日 必着

※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。
当選者の発表は「受講ハガキ」の発送をもってかえさせていただきます。

減塩・低カロリー プロジェクト 2023

食生活の見直しで、伸ばそう！ 家族の健康寿命！



イベント

A

定員60名

10:30
～12:30

静岡県臨床衛生検査技師会

推定塩分摂取量測定・尿検査・ 血糖値・血圧測定 医師によるミニレクチャー

総カロリー
582.2kcal
塩分2.8g



※写真はイメージです

弁当・お茶付き 特別協賛価格 500円(税込)

イベント

B

定員40名

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 ～素材のうまみを活かした減塩レシピのご紹介～

美味しく減塩できるプロのレシピを
実演付きでご紹介! **試食あり**

総カロリー
582.2kcal
塩分2.8g



※写真はイメージです

弁当・お茶付き 特別協賛価格 500円(税込)

イベント

C

定員
100名

[第1部]

13:15
～14:15

[第2部]

14:30
～15:30

第1部

箱根駅伝3代目山の神 **神野大地** トークショー
「プロランナーの食生活」&
「健康促進エクササイズ」

1993年9月13日生まれ、愛知県津島市出身。青山学院大学3年生の時に箱根駅伝5区で区間新記録を樹立。チームを初優勝へ導く走りでもMVPを受賞し「3代目山の神」と称される。大学卒業後は実業団を経てプロに転向。2019年のアジアマラソン選手権では優勝し、アジアチャンピオンに輝く。マラソンの自己ベストは2時間09分34秒(2021年防府読売マラソン)。セルソース所属。



第2部

適塩のススメ

～塩を減らす考え方はもう古い?～

八田内科医院 理事長・院長
京都府立医科大学 臨床教授 **八田 告** 先生

島根大学医学部卒業後、京都府立医大腎臓・高血圧内科診療主任、近江八幡市立総合医療センター腎臓センター長を歴任して、2013年から現職。高血圧、腎臓専門医として、食塩、生活習慣病と向き合う方達の個別または社会的な支援をしている。2022年に日本高血圧学会と協働してソルコンフェスティバル in Kyoto2022実行委員長を務める。



浜松市ブース

「皮膚カロテノイド(ベジメータ®)測定」で 野菜摂取状況を知ろう!

カロテノイドは緑黄色野菜に多く含まれ、活性酸素から体を守る働きがあります。この機会にカロテノイドを測定して食生活を振り返りましょう。



市公式ヘルスケアアプリ

「はままつ健康クラブ」PRブース

ウォーキングなど健康づくりの取組でポイントが貯まり、そのポイントで景品が当たる抽選に応募できるアプリです。

ブースではダウンロードの支援やポイントの付与を行います。

7階展示

中学生救急、減塩・禁煙・ロコモボスターコンクール展 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

お申し込みの詳細は裏面をご覧ください。

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をご利用ください。

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

減塩・低カロリープロジェクト2023

参加のお申し込みは下記の3種類の中から選び、お申し込みください。

応募締切

11月13日(月)

1 FAXでお申し込み

■希望するイベント

希望するイベントA~Cの□にチェックをご記入ください。

※コースの複数選択はできません。またイベントA、イベントBそれぞれ単独の応募はできません。

<input type="checkbox"/> ①コース	午前 <input type="checkbox"/> イベントA <input type="checkbox"/> 午後 <input type="checkbox"/> イベントC	定員 60名
<input type="checkbox"/> ②コース	午前 <input type="checkbox"/> イベントB <input type="checkbox"/> 午後 <input type="checkbox"/> イベントC	定員 40名
<input type="checkbox"/> ③コース	午後 <input type="checkbox"/> イベントC	定員 100名

※選択するイベントに間違いが無いようにご注意ください。
※①コース、②コース選択の方はお弁当代を当日お支払いいただきます。
代金と引き換えにお弁当引換券をお渡します。

※お申し込みはお一人様につき1枚(メールの場合は1回)とさせていただきます。複数の方のお申し込みの場合は用紙をコピーしてお使いください。
※後日、本イベントに関するアンケートを実施させていただきますので、ご協力を宜しく願います。

※「応募フォーム」にご記入いただいた個人情報は、参加受付ハガキ・アンケートの発送以外に使用いたしません。ご応募いただいたハガキ・FAX・メールは責任を持って管理いたします。

※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます
※当選者の発表は「受講ハガキ」の発送をもってかえさせていただきます。
※ご当選者への受講ハガキは、11月17日(金)発送予定です。

FAXで応募の場合、下記の必要事項をご記入の上、切り取らず、このままFAX送信してください。

必要事項	
フリガナ	
お名前	
年齢	歳
ご住所	□□□□-□□□□□□
TEL	

「減塩・低カロリープロジェクト」当日のお願い

- 会場ではマスクの着用・消毒の徹底・検温のご協力をお願いします。
- 発熱(37.5℃以上)など体調のすぐれない方のご参加はお断りさせていただきます。

送信方向

※番号はおかけ間違いのないようご注意ください。

FAX:053-452-0681

2 専用HPからお申し込み

HPからのお申し込みの方はこちらから



左記二次元コードを読み取り、HPのお申し込みフォームから必要事項を入力していただきお申し込みください。

<https://adk-event.com/genenproject/>

3 ハガキでお申し込み

必要事項	
フリガナ	
お名前	
年齢	歳
ご住所	□□□□-□□□□□□
TEL	

■希望するイベント 希望するイベントA~Cの□にチェックをご記入ください。

※コースの複数選択はできません。またイベントA、イベントBそれぞれ単独の応募はできません。

<input type="checkbox"/> ①コース	午前 <input type="checkbox"/> イベントA <input type="checkbox"/> 午後 <input type="checkbox"/> イベントC	定員 60名
<input type="checkbox"/> ②コース	午前 <input type="checkbox"/> イベントB <input type="checkbox"/> 午後 <input type="checkbox"/> イベントC	定員 40名
<input type="checkbox"/> ③コース	午後 <input type="checkbox"/> イベントC	定員 100名

※選択するイベントに間違いが無いようにご注意ください。※①コース、②コース選択の方はお弁当代を当日お支払いいただきます。代金と引き換えにお弁当引換券をお渡します。

- ①左記の「応募フォーム」にお名前等の必要事項を記入してください。
- ②キリトリセンで切り離し、ハガキ(裏)にしっかり貼り付けてください。
- ③〈宛先〉の住所部分をキリトリセンで切り離し、ハガキ(表)にしっかり貼って投函してください。

※郵便番号は別途ご記入ください。

※切手が隠れないようご注意ください。

〈宛先〉

63円
切手

4 3 0 0 9 2 9

浜松市中区中央2-10-1

浜松青色会館5F(中日アド企画内)

「減塩・低カロリープロジェクト2023」

イベント事務局係