

心筋梗塞は
50代から

糖尿病は
40代から

メタボは
30代から

浜松市医師会PRESENTS

当日抽選会で**オムロン**血圧計が当たるかも！
減塩商品のお土産あり！

減塩・低カロリー プロジェクト 2025

開催日時

11/30日

10:30 ~ 15:30

応募締切

10/31金

※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。

イベント A

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

イベント B

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



※写真はイメージです

イベント A・Bには 弁当・お茶付き

特別協賛価格

500円(税込)



※写真はイメージです

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。



歩くだけでポイントが貯まる／浜松市公式ヘルスケアアプリ「はままつ健幸クラブ」特設ブース

ウォーキングなどでポイントが貯まり、貯めたポイントで浜松市の特産品などが当たる抽選に参加できるアプリです。

イベント当日にアプリを新規ダウンロードした方には、素敵な景品をプレゼントいたします。

ボーナスポイント付与

300 POINT

はままつ健幸クラブ

イベント C

[第1部] 13:15 ~ 14:15

第1部 アートセラピー『藝術療法』とは

株式会社イマジン 代表取締役兼ピアニスト **今西 泰彦 氏**

藝術は身体的にも精神的にもポジティブな影響をもたらす。ストレスの軽減、リラクゼーション効果、認知症予防、若返り、免疫力向上、そして平均寿命の長さ。美と藝術を化学する神経美学の分野や音楽療法の分野のお話を交えながらのピアノ・リサイタル。藝術の秋、アートを味わい、心を前向きに活性化し、より豊かな人生を送っていただけたら。演奏予定曲目は、ベートーヴェン作曲ピアノ・ソナタ「月光」など。浜松市出身。浜松北高等学校卒業後、東京藝術大学・大学院卒。欧州での研鑽の後、拠点を浜松に演奏活動、教育活動を行っている。

[第2部] 14:30 ~ 15:30

第2部 「美味しい社会的減塩」

山陰労災病院循環器内科部長 日本高血圧学会実地医家部会副部長 **水田 栄之助 氏**

日本人は塩味が大好きで減塩に対してとてもネガティブである。実は食塩摂取量の半分以上が加工食品などの自分で調節できない食塩であり、健康寿命を延ばすためには自分の努力だけではなく産官学が連携した社会的減塩が必要である。本講演では山陰の特産品を利用した「美味しい」取り組みを紹介する。



7階展示

中学生救急・減塩・禁煙・ロコモポ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 浜松市中央区 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「五社神社入口」バス停より徒歩3分

お車でお越しの方は
近隣の有料駐車場を
ご利用ください。

①コース	午前 イベントA	+	午後 イベントC	定員 60名
②コース	午前 イベントB	+	午後 イベントC	定員 50名
③コース	午後 イベントC			

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2025

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

10月31日(金)

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。

☐ ①コース	午前 ☐ イベントA ☐ 午後 ☐ イベントC	定員 60名
☐ ②コース	午前 ☐ イベントB ☐ 午後 ☐ イベントC	定員 50名
☐ ③コース	午後 ☐ イベントC	定員 110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します。

※お申し込みは一人様につき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、ご協力を宜しくお願いいたします。

※「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5日(水)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

●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

FAX:053-452-0681

※番号はおかけ間違いのないようご注意ください。

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。

☐ ①コース	午前 ☐ イベントA ☐ 午後 ☐ イベントC	定員 60名
☐ ②コース	午前 ☐ イベントB ☐ 午後 ☐ イベントC	定員 50名
☐ ③コース	午後 ☐ イベントC	定員 110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にご注意ください。

〈宛先〉

85円
切手

4 3 0 0 9 2 9

浜松市中央区中央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2025」
イベント事務局係