

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

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

定員60名

10:30
～12:30

弁当・お茶付き 特別協賛価格 500円(税込)

イベント

B

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～

総カロリー
582.2kcal
塩分2.8g



※写真はイメージです

定員40名

10:30
～12:30

弁当・お茶付き 特別協賛価格 500円(税込)

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**

イベント

C

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1部]

13:15
～14:15

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。



[第2部]

14:30
～15:30

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

「はままつ健幸クラブ」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