



食生活の見直しで、伸ばそう！
家族の健康寿命！

減塩 低カロリー プロジェクト 2024

浜松市医師会
PRESENTS

糖尿病は
40代
から

メタボは
30代
から

心筋梗塞は
50代
から



開催日時 2024
12.1〔日〕10:30-15:30

応募締切
11.1〔金〕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。

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～**

試食あり



※写真はイメージです

美味しく減塩できる
プロのレシピを実演付きでご紹介！

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。



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

ウォーキングをはじめとした健康づくりの取組でポイントが貯まり、浜松市の特産品など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支援も行います。本イベント参加者はボーナスポイントを獲得できます。

ボーナス
ポイント
付与

150
POINT

はままつ健幸クラブ

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。

イベント

C

〔第1部〕
13:15
～14:15

第1部 **アスリートの
コンディション作り**

サッカー元日本代表
JFA公認S級ライセンス保有

名波 浩氏



1972年11月28日生まれ、静岡県藤枝市出身。清水商業高校、順天堂大学を経て、1995年にジュビロ磐田に加入。1999年からACヴェネチアでセリエAを経験し、ジュビロ磐田やセレッソ大阪、東京ヴェルディ1969でもプレー。Jリーグで331試合に出場し、34得点。ベストイレブンに4度選出され、2000年のアジアカップでMVP獲得。日本代表として67試合に出場し、9得点。引退後は監督やコーチを務める。

※諸事情により不参加となる場合がございます。

〔第2部〕
14:30
～15:30

第2部 **塩と健康
～貴方に適切な食塩量は？～**

浜松医科大学名誉教授
日本腎臓学会元理事長

菱田 明氏



厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」策定検討委員会座長。

腎臓内科医としての診療の中で、「塩と健康」について考え続けてきました。例えば、「食塩が足りなくて困ることは何か?」、「どういう時に食塩は不足するか」、「食塩の取り過ぎになりやすい人はどういう人か」、「どの程度の食塩を取れば良いか」、「自分の取っている食塩量をどのようにして知ることができるか」、など。

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

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「教育文化会館」バス停より徒歩3分

お車でのご越しの方は
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2024

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1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6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。

2024年10月からハガキ料金は85円となります。

〈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2024」

イベント事務局係