

あなたの健康づくりを支援する 生活習慣病予防改善セミナー

21世紀の現代病

睡眠時無呼吸症候群

講演

神戸大学医学部附属病院
呼吸器内科 准教授

小林 和幸 先生

**参加者
募集**

自分の健康度を知りたい方、
専門家に直接質問したい方、
下記の項目に一つでも該当される方は
ぜひ参加をご検討ください。

- 毎晩大きないびきをかく。
- 睡眠中に呼吸が止まっていたと指摘されたことがある。
- 昼間、眠くなる。居眠り運転をしそうになったり、会議中にうとうとしてしまうことがある。
- 朝起きた時、寝たはずなのに疲れが残っている感じや頭重感・頭痛がある。
- 若い頃より体重が増えて顔つきが変わったと言われる。
- メタボリック症候群の傾向がみられる。

セミナー開催日程

開催日	時間	会場
平成 29 年 11 月 11 日 (土)	10 時 ~ 14 時 9 時 30 分 ~ 受付	神戸市健康づくりセンター 「健康ライフプラザ」 JR兵庫駅南すぐ

プログラム

希望者には生活習慣病の健康度測定を実施します。

時間	内容	
9 : 30 ~	受付	
10 : 00 ~ 10 : 10	オリエンテーション	
10 : 10 ~ 11 : 30	講義テーマ	睡眠時無呼吸症候群 ~あなたのその症状、睡眠が原因かも!~
11 : 30 ~ 12 : 00	健康度測定	採血 (HDL・LDL・中性脂肪・HbA1c・AST・ALT・γ-GTP・クレアチニン・e-GFR)、血圧
12 : 00 ~ 13 : 30	管理栄養士による食生活についての講義及びヘルシー料理の体験	
13 : 30 ~ 14 : 00	健康度測定	心臓足首血管指数・総頸動脈チェック(どちらかのみ)
	閉会	

フォローアップ指導

セミナー終了後、生活習慣（体調や食生活の状況など）をアンケート調査します。
希望者には保健師、管理栄養士によるフォローアップ指導などを行います。

参加費用 無 料

定 員 30 名

参加申込方法等 希望者は参加申込書をFAX又はメールでお送り下さい。
定員になり次第締め切ります。

対 象 40 歳以上の方を優先し 35 歳以上の方も可とします。
65 歳未満。

参 加 票 参加者にはセミナーの10日ぐらい前に参加票を郵送します。
当日参加票をご持参ください。申し込み後届かない場合はご
連絡ください。調整をお願いする場合は事前にご連絡します。

個人情報の取り扱い

参加申込書に記載された個人情報は参加者の決定、通知などセミナー運営を円滑にする目的のため使用します。また、セミナーで測定した健康度の個人情報についてはフォローアップ指導を目的として健康ライフプラザの保健師、管理栄養士などの健康指導者が使用します。この件について同意いただける場合にのみ参加を申込んで下さい。

☆お問合せ☆

健康保険組合連合会兵庫連合会（担当 前田）
電話 078-414-7414 メール maeda-kprh@nifty.com

健康保険組合連合会兵庫連合会御中

平成 29 年 月 日

参加申込書（29年11月11日分）

- (ふりがな)
○氏 名 (被保険者本人・家族) どちらかに○
○所属健保名
○生年月日 昭和 年 月 日 (歳)
〒 ー 電話 ()
○書類送付先 住 所
○健康度測定の希望 (心臓足首血管指数・総頸動脈チェック) どちらかに○
(あり・なし)

個人情報の取り扱い の説明を読み同意し申込みます。



FAX送付先

078-414-7650

FAXする際は切らずにこの頁全体を送信して下さい。