

食生活の見直しで
伸ばそう!
家族の健康寿命!

浜松市医師会PRESENTS
**減塩・低カロリー
プロジェクト**

11/24日
10:30~15:30



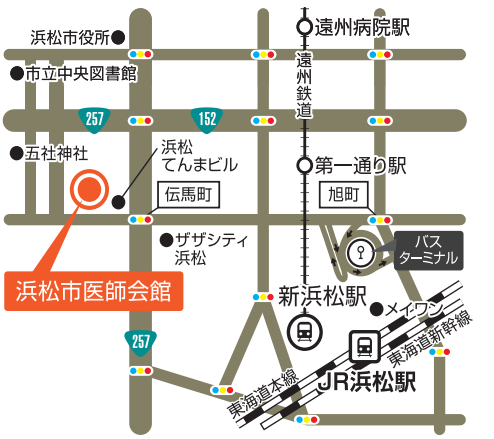
メタボは
30代
から
糖尿病は
40代
から
心筋梗塞は
50代
から

会場

予約制イベント 下記のイベントは全て事前予約制です。予約方法は裏面をご覧ください。

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いたします。



体験イベント

予約不要 2F教室 ●10:30~12:30
/浜松市健康増進課
~減塩で健康生活~
味覚チェックで食習慣を振り返ろう!

展示イベント

観覧自由 7F講堂前ロビー ●10:30~12:30
(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

イベント A

定員80名/予約制 2F教室 ●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** あなたの気になる塩分摂取量は?
尿検査と血糖値測定で、体の声を聞いてみよう!
▶ 医師による
ミニレクチャー付 **尿検査・血糖値・血圧測定**

会場限定 減塩・低カロリー弁当付き 総カロリー626kcal 塩分2.1g 600円(税込) お茶付

※写真はイメージです。

イベント B

定員40名/予約制 4Fランチルーム ●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** 美味しく減塩できるプロのレシピを
実演つきでご紹介!
~素材のうまみを活かした減塩レシピのご紹介~ **試食あり**

会場限定 減塩・低カロリー弁当付き 総カロリー626kcal 塩分2.1g 600円(税込) お茶付

※写真はイメージです。

イベント C

定員100名/予約制 7F講堂

[第1部] ●開場/12:45~ 開演/13:15~14:15
**心に栄養を♪
癒しの二胡コンサート**
二胡奏者 鈴木 裕子氏
ピアノ伴奏 松野 真有美氏
静岡県生まれ。13歳の頃より二胡を習い始め、高校生の頃から中国に短期留学をしながら二胡を学ぶ。静岡県立清水南高校芸術科ピアノ専攻卒業後、北京中央音楽学院の民族楽器科本科に進学。在籍時は著名二胡演奏家、教育家である同学院教授劉長福氏に師事。現在は二胡奏者として演奏活動のかたわら、作曲、日中交流イベントへの参加、テレビや新聞等メディアへの出演など、日本に二胡の魅力を伝える活動を行い、二胡の新たな可能性を開拓し続けている。第2回国際中国器楽コンクール海外専門の部金賞、第1回中日韓二胡国際コンクール海外の部金賞を受賞。

[第2部] 基調講演 ●開演/14:30~15:30
**らくらく減塩
~減塩の継続は自分を知ること~**
金城学院大学 生活環境学部教授 丸山 智美氏
慶応義塾大学文学部卒業、昭和女子大学大学院生活機構研究科修了。
博士(学術)・管理栄養士。
専門分野は給食経営管理論と実践栄養学。健康を維持増進する給食・外食メニューの開発や健康教育として体験型食育を行っている。

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

主催/浜松市医師会 共催/浜松市、静岡県臨床衛生検査技師会、はままつ健康フォーラム実行委員会 協力/学校法人ミズモト学園 東海調理製菓専門学校

この冊子は裏面を
ご覧ください