

三重県慢性腎臓病対策

県民公開講座

参加無料

先着1,000名

小さな腎臓が あなたの健康を守る

～はじめてみよう
身近な生活習慣の見直し～

日時 平成31年 **2月24日** 13:00～15:00
(受付12:00～)

会場 **クラギ文化ホール**
〒515-0818 三重県松阪市川井町690 TEL: 0598-23-2111

「三重県とこわか健康マイレージ事業」
認定ポイントが付与されます。詳細は
裏面をご覧ください。

Program

販売・体験 コーナー

12:00～13:00

- 相可高校までの店「減塩弁当」販売
- 利き塩の体験コーナー
- 腎臓病に関する資料提供コーナー

第一部 13:00～14:00

オープニング 松阪市長 竹上 真人

1 学術講演 生活習慣病と慢性腎臓病

三重大学医学部附属病院 院長 伊藤 正明
三重大学循環器・腎臓内科学 教授

2 やった! できた! ついた! ～体力は身近な習慣から～

主体会病院 総合リハビリテーションセンター 主任 水谷 智恵美
理学療法士

第二部 14:15～15:00

3 薬と上手く付き合い腎臓を守ろう

独立行政法人地域医療機能推進機構 (JCHO) 片山 歳也
四日市羽津医療センター 副薬剤科長

4 笑いヨガ 三重県透析看護勉強会

5 減塩食のポイント 名張市立病院 栄養科 副室長 松本 優子

●お申し込み方法:

郵便番号、住所、氏名、電話番号、参加人数を明記の上、下記のいずれかでお申し込みください。

①【郵 送】〒514-8507 津市江戸橋2-174
三重大学医学部附属病院腎臓内科内
三重CKD委員会 宛

②【FAX】059-231-5569

③【メール】mieckd@clin.medic.mie-u.ac.jp

●申し込み締切日:平成31年2月20日(水)必着

●お問い合わせ先:

三重CKD委員会事務局
〒514-8507 津市江戸橋2-174
三重大学医学部附属病院腎臓内科・血液浄化療法部
TEL 059-231-5403 FAX 059-231-5569
E-mail: mieckd@clin.medic.mie-u.ac.jp

●主催:三重CKD委員会

●共催:三重県、三重大学医学部附属病院、
認定NPO法人みえ循環器・腎疾患ネットワーク

●後援:松阪市、三重県市町保健師協議会、
三重県国民健康保険団体連合会、(公社)三重県医師会、
(一社)三重県薬剤師会、(公社)三重県栄養士会、
(一社)三重県理学療法士会、(一社)三重県作業療法士会、
(公財)日本腎臓財団、中日新聞社、三重エフエム放送、
NPO法人腎臓サポート協会、NPO法人日本腎臓病協会

●三重大学第一内科ホームページ

<https://www.medic.mie-u.ac.jp/naika1/info/volunteer/index.php>



《送信先FAX》 **059-231-5569**

申込締切 [参加申込] 平成31年2月20日(水)締切

■ 県民公開講座

「小さな腎臓があなたの健康を守る

～はじめてみよう身近な生活習慣の見直し～

● 講演会参加申込

氏名	ふりがな	参加人数	合計	名
	〒			
住所				
TEL		Eメール		
FAX		アドレス		

参加証の発送はございません。

※ご記入いただきました個人情報については、
本会の運営に関する目的以外には使用いたしません。

会場：クラギ文化ホール

〒515-0818 三重県松阪市川井町690
TEL: 0598-23-2111

<交通のご案内>

◇ バス

● 三重交通バス

近鉄・JR松阪駅のJR改札口側バスターミナル2番のりばから「松阪中央病院行き」に乗り、「文化会館」下車すぐ。

所要時間：約15分

大人：210円 小児：110円

● 市街地循環バス「鈴の音バス」

近鉄・JR松阪駅から左回りで「市民文化会館」下車すぐ。

所要時間：約15分

小学生以上100円

◇ 車

伊勢自動車道松阪インターを降り、そのまま直進していただくと商業施設パワーセンターが見えてきます。その信号左折し、次の信号を右折すると文化会館が見えます。

松阪インターより約5km

所要時間：約7～8分



「三重とこわか健康マイレージ事業」とは？

食生活や運動などの生活習慣改善や健康診断の受診、地域活動への参加など健康づくりに取り組んだ方に、健康マイレージポイントが付与されます。

一定のポイントを獲得した方は、市町より「三重とこわか健康応援カード」が交付され、カードを「マイレージ特典協力店」で提示することにより特典を受けることができます。

(市町により内容は異なります。詳細は各市町にお問い合わせください)

*本県民公開講座参加で、ポイント付与が対応可能な市町

東員町、朝日町、四日市市、鈴鹿市、亀山市、津市、松阪市、多気町、明和町、鳥羽市、志摩市、玉城町、大紀町、伊賀市、名張市、尾鷲市、紀北町、熊野市

*紀北町：「ちよい減らし+10チャレンジ」において各自で設定した目標がこれらに参加する事で達成する場合は、その日の運動欄に○をつける事が可能(各自で設定した運動に関する目標が「ウォーキング」や「ラジオ体操」、「笑いヨガ」や「運動事業への参加」等であり、参加することにより設定した目標が達成されると考える場合のみ付与)