

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 令和2年 **2月2日**
11:30～15:15 (受付11:30～)

会場 **四日市市文化会館 第1ホール**

〒510-0075 三重県四日市市安島2丁目5-3 TEL: 059-354-4501
※駐車台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関を
ご利用ください

Program

第一部 11:30～13:00

- 医療や健康に関する相談・体験コーナー
- 相可高校まごの店「減塩弁当」販売
- 腎臓病に関する資料提供コーナー

第二部 13:00～14:00

- 1 学術講演 生活習慣病と慢性腎臓病
三重大学大学院循環器・腎臓内科学 教授 伊藤 正明
- 2 自分の身体は自分が守る ～つけよう! 運動習慣～
主体会病院総合リハビリテーションセンター
理学療法士 主任 水谷 智恵美

第三部 14:10～15:15

- 3 薬と上手く付き合い腎臓を守ろう
市立四日市病院 副参事 木村 謙吾
- 4 日常生活における注意点 ～看護師の立場から～
四日市腎クリニック 看護師長 吉見 美穂子
- 5 笑いヨガ 三重県透析看護勉強会
- 6 筋肉量維持は毎日の食事から
～サルコペニア・フレイルにならないために～
鈴鹿回生病院 栄養管理課 課長 田川 久美子

「三重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。

- 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：令和2年1月29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：四日市市、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、
中日新聞社、三重エフエム放送、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] 令和2年1月29日(水) 必着

■ 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：四日市市文化会館

〒510-0075 三重県四日市市安島2丁目5-3
TEL: 059-354-4501

<交通のご案内>

◇ 電車

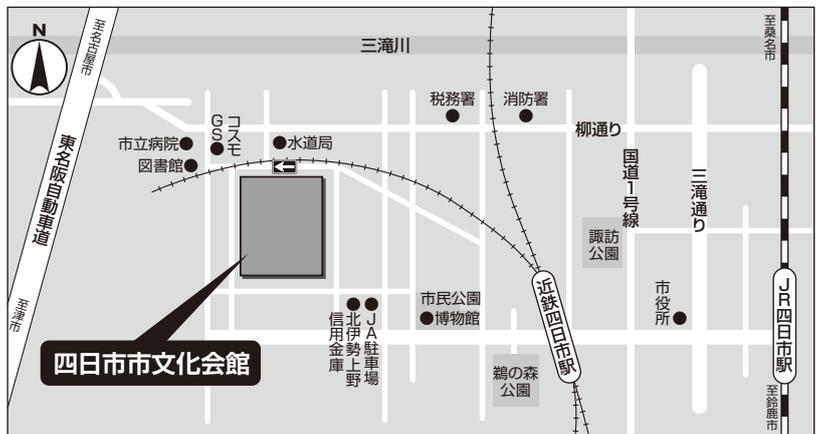
- 近鉄電車 「近鉄四日市」 駅下車 徒歩10分
- J R 「JR四日市」 駅下車。
 - タクシーで約10分。
 - 駅前バス乗り場より
 - 三重交通バス
「市立病院」「福王山」行き
➔「文化会館前」下車 徒歩5分
 - 三岐バス
「山城駅」「暁学園駅前」行き
➔「文化会館前」下車 徒歩5分

◇ バス (近鉄四日市バス停より)

- 三重交通バス
「三重団地」「四日市消化器病センター」「あがたハイツ」
「近鉄高角駅」「悠彩の里」「福王山」「市立病院」行き
➔「文化会館前」下車 徒歩5分
- 三岐バス
「山城駅」「暁学園駅前」「四日市大学・看護医療大学前」
行き ➔「文化会館前」下車 徒歩5分

◇ 車 東名阪自動車道「四日市IC」より約15分(7km)

※駐車場台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください



「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

桑名市、いなべ市、木曽岬町、東員町、菰野町、朝日町、四日市市、鈴鹿市、亀山市、津市、松阪市、多気町、明和町、大台町、鳥羽市、志摩市、玉城町、大紀町、南伊勢町、名張市、尾鷲市、熊野市、御浜町、紀宝町