

9月の  
3連休ですがぜひ!

# 追加募集!!!

令和5年度 けんこう学校

山陽小野田市民病院 × 共済組合

## 第1回 体験型けんこうセミナー参加者募集!

# 糖尿病をきちんと知って予防しよう!!

これまでに糖尿病を疑われたことはありませんか?本セミナーでは、糖尿病や脂肪肝の危険性について山陽小野田市民病院の矢賀先生にご講演いただきます。

お楽しみのランチは、糖尿病対策を意識したバランスの良い食事について学んだ後に管理栄養士監修のメニューを実際に食べていただきます。

また、別室で脂肪肝などを検査する“腹部エコー”を実施しますので、希望される方はこちらもお申し込みください。

健康ランチ  
入浴券付き



前回セミナー  
野菜たっぷりランチ

腹部エコーをしなくても  
内容が充実しています!

A・B各  
12名  
募集!

<b>開催日</b>	令和5年9月17日(日)		
<b>会場</b>	保養所防長苑 山口市熊野町4-29		
<b>日程</b>	<b>A班</b>	<b>B班</b>	
	講演1 10:30~11:30	講演2 11:45~13:00	
	講演2 11:45~13:00 (ランチ含む)	講演2 11:45~13:00 (ランチ含む)	
		講演1 13:10~14:10	

- A班とB班では開始、終了時間が異なります。
- 講演2は2班同時に実施します。
- 腹部エコーを希望される方は右図をご参照ください。
- 腹部エコーは約15分かかります。
- 講演終了後、医師、管理栄養士が健康相談を受けます。
- ストレス&血管状態の簡易測定ができます。

### 講演1

#### 糖尿病予防

- 講師 山陽小野田市民病院  
医師 矢賀 健氏



### 講演2

#### バランスの良い食事で糖尿病対策

- 講師 管理栄養士 河村 典子氏



## 体験! 腹部エコー

(消化器科医師による診察)

腹部エコー ~~16名(抽選)~~

午前		午後	
9:00	A1 A2 A3 A4	講演2 13:00	A5 A6 A7 A8
10:10	休憩	14:10	休憩
10:20	B1 B2 B3 B4	14:20	B5 B6 B7 B8
11:30	休憩	15:30	
	講演2		

10:30 A講演1 ↓

13:10 B講演1 ↓

腹部エコー  
体験は

A あと2名  
B あと3名

山陽小野田市民病院  
医師 時山 裕氏

**定員** A班 25名 B班 25名 ※応募多数の場合は抽選

**参加資格** 組合員、被扶養者、その他家族  
ただし、その他家族は組合員の同行者に限る

**参加費** 組合員および被扶養者 500円  
その他家族 1,000円

定員になり次第受付終了

**申込締切** ~~令和5年7月31日(月)~~ 令和5年8月21日(月)まで

**その他** 腹部エコーを希望される場合は軽装でお越しください。

お申込みは  
こちらから



※メールで申込をされた場合、後日受付完了メールを送信します。  
 ※申込時にいただいた個人情報は、このセミナーに関すること以外に利用いたしません。  
 ※参加者は、共済組合の負担で旅行傷害保険に加入します。  
 ※参加決定通知は、開催日の一週間前までに発送しますが、届かない場合はお問い合わせください。

お問い合わせ 保険課 健康推進担当 電話 083-925-6142 セミナー用メールアドレス boshu@kyosai-yamaguchi.jp