

2024

11/2 土曜日

市民公開講座

開場：13:00
開始：13:30
終了：16:00

よ〜くわかる

腎臓の話

じんぞう

Web配信
(Zoom)



WEB配信は
1部のみです

Gメッセ群馬
2階 メインホールA

13:30~

第1部

講演1

腎臓を守るために 自分でできる5つの工夫

溜井紀子 日高病院 医師

講演2

やってみよう！ 血圧測定 ー血圧管理のコツー

林美紀 日高病院 看護師

講演3

腎臓を守る！ 薬の調整とCKDシールで防ぐ副作用

笠原廉斗 日高病院 薬剤師

講演4

美味しく減塩はじめよう！

大竹航太 日高リハビリテーション病院 管理栄養士

講演の合間に、自宅で簡単にできるエクササイズをご紹介します。

事前予約なし

参加無料

どなたでもご参加
いただけます

第2部

15:00



16:00

●相談コーナー

健康に関する疑問や不安などに日高病院スタッフがお答えします。
検査データなどについて質問がある方は、検査結果をご持参ください。

●治療食などの企業展示

(株)大塚食品、(株)ミドリ安全、(株)武蔵野フーズ、(株)ヘルシー
ネットワーク、(株)Elpis、FIORA TABLE、I&H (株) (五十音順)

お土産多数

第1部

共催：日高病院、アストラゼネカ株式会社
小野薬品工業株式会社
後援：群馬県、高崎市、腎臓サポート協会

*ご連絡先：アストラゼネカ株式会社 070-2440-2675

第2部

主催：日高病院
後援：腎臓サポート協会

*ご連絡先：日高病院 027-362-6201

駐車場ののご案内

普通自動車(24時間利用可能)
 ・駐車料金1時間100円
 ・当日24時まで最大料金 500円

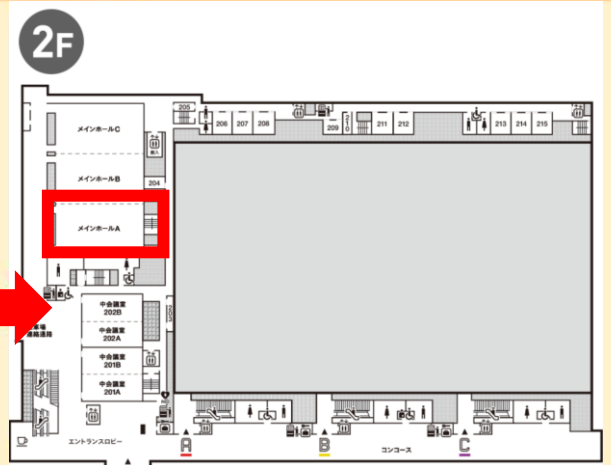
駐車場から、Gメッセ群馬までは3階
 連絡通路をご利用ください。
 (立体駐車場3階と、Gメッセ群馬2階
 が連絡通路でつながっています。)



会場のご案内

2階メインホールA
 へお越しください

駐車場



群馬県からのご案内

群馬県公式アプリ

G-Walk+
 G-WALK+ (ジーウォークプラス)は群馬県民の皆様の日々の健康づくりをサポートするアプリです。

毎日の健康づくりの取り組みでポイントが貯まります。貯まったポイントは抽選で特典と交換することができます。

無料

アプリをインストールし初期登録

ポイントを貯める
 歩く・運動
 健康記録
 食生活

貯めたポイントは抽選で特典と交換
 年に4回の抽選のチャンス!
 健康関連商品や体験型クーポンが当たる!

お問い合わせはカラダダイブコールセンター
 0570-077-122

詳しい情報はHPへ <https://gunma.karada.live/>

G-Walk+

※スマホを持ち歩くだけで歩数を自動で記録
 ※毎日の体重・血圧や食事写真、睡眠記録を記録
 ※記録できるほか健康づくりのコラムも配信
 ※アプリ内で豊富な種類のイベント参加などもポイント獲得

無料

アプリからのメッセージ
 「目標まであと少し!」目標達成!あなたの日々の取組をアプリが励まし、褒めてくれます。

健康づくりの取組をグラフで見える化

食事の写真で記録
 朝・昼・夕食の記録ができます。野菜や塩分の摂取もチェックして、食生活を把握すきっかけに。

目標設定
 歩数と体重を自分で目標設定。達成したら次の目標を目標めます。

ウェアラブル端末との連携
 ウェアラブル端末で計測した歩数をアプリに連携できます。

ランキング
 アプリ上で仲間を持ってやる気アップも促されています。企業単位でも参加できます。

バーチャルウォーキング
 家の中や近所を歩いても旅行気分、美しいから続けられます。

SNSでの情報発信
 自宅で取り組める運動動画を配信、式しくても気軽に発信を共有しましょう。

エクササイズ動画
 自宅で取り組める運動動画を配信、式しくても気軽にエクササイズ動画を取り組めます。

詳しい情報はHPへ <https://gunma.karada.live/>