

地中海食から学ぶ

健康寿命を延ばす食事

血圧・血糖・脂質 をコントロール

参加者募集中

地中海式の食事は、
心臓病や糖尿病のリスクを減らし、
健康寿命を延ばすとして
世界中で高く評価されています。
塩分の減らし方、油の選び方、食べ方の工夫など、
地中海食のよいところを取り入れ、
健康長寿を実現する食生活を目指します。

講師：中東 真紀

(管理栄養士・ハラル管理者)

機能強化型認定栄養ケア・ステーション鈴鹿代表

参加者特典①

特製 お弁当
試食

地中海食の「いいとこどり」
をした、当セミナー特製
のお弁当です。普段の食生活
のヒントにしてください。

※画像は当日のメニューから
AIが作成したイメージです。



開催日時

2026年11月7日(土)

10:30~13:00(10:00開場)

場 所

三宮コンベンションセンター503号室
(ワンノットトレーズビル5階)

対 象

35歳以上65歳未満の男女
(兵庫連合会の会員組合加入者限定)

※定員は30名とさせていただきます。

参加費

無 料

参加者特典②

「血管年齢」
測 定

指先をセンサーに乗せるだけで、血管年齢・
血管老化度を測定します。生活習慣の乱
れや、血流の巡りが気になる方は、ぜひ！



会場アクセス

〒651-0084
兵庫県神戸市中央区磯辺通2-2-10
ワンノットトレーズビル 5F
TEL 078-291-5025



三ノ宮駅(JR)・(阪急・阪神)神戸三宮駅より徒歩約8分
貿易センター駅(ポートライナー)より徒歩約1分



申
込
手
順

①申込書を (A) FAXまたは (B) メール送信

(A) 裏面の申込書に必要事項を記入し、送信してください。

078-414-7650

(B) 申込書の内容をメールに記入し、送信してください。

nakamura@kenporen-hyogo.jp

②受講票をお届け

セミナーの参加が決定した方には、受講票をお送り
しますので、当日ご持参ください。定員(30名・先
着順)を超える場合、ご希望に添えないことがあり
ますのでご了承ください。

主催：健康保険組合連合会兵庫連合会

TEL 078-414-7414

『生活習慣改善セミナー』参加申込書〈令和8年11月7日(土)開催分〉

所属の健康保険組合名	健康保険組合		
受講希望者	フリガナ	年齢	該当する方を○で囲んでください。 被保険者本人 ・ 家族
	氏名	歳	
郵便番号	□□□□ - □□□□□		
受講票送付先住所	府 市 県 TEL : ()		

FAX:078-414-7650

《セミナーお申込みにあたって》

※受講が決定した方には受講票をお送りします。

※記入いただいた個人情報は、当講座実施の目的以外には使用しません。個人情報の取り扱いにご同意のうえ、お申し込みください。

※講座開始から30分以上遅れた場合は、入場をお断りしています。

※講座を無断欠席された場合は、お弁当代（実費）として後日1,700円を請求させていただきます。

※当日、体調不良の方はご出席を見合わせくださいますようお願いいたします。