

市民公開講座

# 慢性腎臓病（CKD）を 正しく知ろう

～食事・運動・健診で守るあなたの腎臓～

日時 2026年3月8日(日) 13:30~15:30

会場 アクリエひめじ 4階中会議室 (姫路市神屋町143-2)

講演 13:30~14:50

## 講 演 内 容

### 『姫路市から特定健診について』(10分)

姫路市国民健康保険課  
保健師 藤井 朱充

### 『腎臓を長持ちさせよう！』(30分)

はりま姫路総合医療センター 腎臓内科  
医師 中西 昌平

### 『腎臓を守るためにの体づくり！

### 今日から始める運動方法』(20分)

姫路聖マリア病院  
理学療法士・健康運動指導士・呼吸療法認定士  
竹本 朋代

### 『腎臓をいたわる食事について』(20分)

はりま姫路総合医療センター  
管理栄養士 遠藤 彩乃

会場内にて健康イベント開催！

開催時間：15:00～ 主催：姫路市

- ◆ 医師による健康相談
- ◆ 管理栄養士による  
～美味しくて健康的な食事アドバイス～
- ◆ 理学療法士による健康相談
- ◆ 美味しいレシピの紹介



参加無料  
先着100名

【参加方式】事前参加申込(電話・WEBにて受付)

【受付開始】2026年2月10日(火)～

↓下記にてお問合せください。

姫路市保健所 健康課 健康増進担当

TEL：079-289-1697

(土・日・祝除く、平日9:00～17:00)

WEBでお申し込みの方は

こちらへアクセス→

