

高血圧の方、腎機能が低下している方、減塩に興味のある方は是非ご参加ください！

令和3年度

健康マイレージポイント
対象事業です。

減塩教室



げんえもん
(奈良県減塩キャラクター)

減塩することは、高血圧症や腎臓病などの生活習慣病の予防につながります。減塩の効果や具体的な減塩方法について学びませんか？

対象

町在住の20歳以上の方

定員

先着 **15**名 ※保健センターへご予約ください

場所

保健センター（多目的室）

持ち物

- ・最新の血液データ
- ・家庭のお味噌汁（第1回のみ）、
- ・午前0時から早朝まで貯めた尿
*毎回の教室参加時に尿中塩分測定をします。尿スピッツを事前にお渡しします。
- ・筆記用具
- ・健康マイレージポイントカード、



「最近血圧が気になってきた…」 「おいしく減塩したい！」
という方もぜひ、ご参加ください！



参加費
無料！

	日時	内容	
第1回	9月27日(月) 10:00~11:30	減塩で予防する生活習慣病 ～減塩ってなんだ？～	・我が家のみそ汁塩分濃度測定、 ・食品表示から塩分量を計算 ・減塩メニューの紹介 など
第2回	10月22日(金) 10:00~11:30	美味しく減塩できる工夫 ～家庭でできる減塩のコツ～	・減塩のコツ紹介 ・減塩グッズの紹介 ・減塩メニューを考えてみよう など

※1回のみ参加も可能ですのでお気軽にご参加ください。

【ご予約・問合せ】斑鳩町保健センター
電話：0745-70-0001 FAX：0745-74-0903
8:30~17:30（土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く）