

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6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 **20名** ※保健センターへご予約ください

場 所

保健センター

持ち物

- ・ 家庭のお味噌汁（第1回のみ）
- ・ 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3日(火) 9:30~11:30	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 ・ 一日の塩分摂取量について ・ だし、みそ汁、減塩料理の試食 など
第2回	10月1日(火) 9:30~11:30	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・減塩グッズの紹介 ・ 減塩メニューを考えてみよう ・ 減塩料理の試食 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
8：30～17：15（土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く）