

# 令和6年度平川市減塩セミナー 受講者募集！

先着200名に、日本高血圧学会が認定する減塩食品（和洋中のだし等の調味料、米菓など）合計2,500個をプレゼント！

参加費  
無料

事前申込  
不要

令和6年

12月14日(土) 12:00~15:00

【会場】平川市文化センター 大ホール



©2024 日本高血圧学会

日本高血圧学会減塩啓発キャラクター  
良塩(よしお)くん

市の集団健診で尿中塩分検査を実施したところ、1日推定食塩摂取量の平均値が、男性12.7g、女性11.9gと高い結果がでました。また、3歳児尿中塩分検査も約6割のお子さんが基準値(3.5g未満)を超えています。

そこで、市民の皆様が今より1gでも減塩できる方法を学ぶために、減塩セミナーを開催します。血圧が気になる方は、ぜひご参加ください。

## タイムスケジュール

12:00~ 開場  
減塩食品の試食・展示コーナー  
ベジチェックコーナー  
保健協力員コーナー  
食生活改善推進コーナー

13:30~ 市長挨拶

13:35~ 講演1  
「脳・心・腎を守るための  
血圧管理の基本」

講師

弘前大学大学院医学研究科  
脳卒中・血管内科学講座  
准教授 横山 公章 氏

14:10~ 講演2 (ZOOMによる講演)

「今日からできる減塩  
~知って得する減塩テクニック~」

講師

日本高血圧学会  
減塩・栄養委員会 アドバイザー  
野村 善博 氏

減塩食品の開発と導入のスペシャリスト。減塩に関する講演を全国で行う傍ら、市町村へ食の環境整備の支援も行っている方です。



15:00~ 終了

問合せ

平川市 子育て健康課 健康推進係

TEL 0172-44-1111(内線1255・1256・1257・1259) 0172-55-5819(直通)