


資料提供	
令和3年2月25日	
担当課 (担当)	健康・子育て推進課 課長：小野澤裕子 (担当：田中美奈)
電話	30-8582 (内線 6091)

## 「適塩講座」を開催します！

☆鳥取市の国保特定健診受診者(令和元年度)の結果では**高血圧の予備軍・有病者は6割を超えています！**

☆この現状を踏まえ、高血圧の原因の一つである塩分を無理なく減らすために開催します。



# 適塩講座

鳥取市適塩イメージキャラクター

## ～おいしく適塩、丈夫な血管～

★適塩とは★  
無理な減塩をするのではなく、普段の食生活を見直し、適切な塩分を摂取するという意味がこめられています。


**日時：令和3年3月2日（火）**

①午後1：30～2：30（受付午後1：15～）  
②午後2：30～3：30（受付午後2：15～）  
(2部制となります。ご希望の時間をお選びください。)

**会場：市役所本庁舎麒麟Square 2階多目的室1**  
麒麟スクエア

**対象：血圧が高めの方や適塩に関心のある方**

- ◇管理栄養士による適塩ミニ講話
- ◇食育推進員会による適塩体験ブース  
・適塩クイズ・塩分測定コーナー 他
- ◇保健師による血圧測定コーナー
- ◇楽しく学べるパネル展示



主催：鳥取市保健所健康・子育て推進課 共催：鳥取市食育推進員会

☆この度市民の方に広く適塩を普及するため

「鳥取市適塩イメージキャラクター」「シオとらん」を作成しました！