

# 高血圧から身を守る

## ～目指せ適塩＆野菜生活～

八幡東区役所保健福祉課

1. 実施期間: ①令和6年9月10日(火)・17日(火)  
②令和6年9月14日(土)  
③令和6年9月20日(金)(展示は9月中)
2. 実施場所: ①スピナ(スーパーマーケット)  
②スペースラボ(北九州市科学館)  
③八幡東区役所本館市民ロビー
3. 対象者: ①買い物客(買い物ついでに健康体験)  
②若い世代、親子連れ(遊びついでに食育体験)  
③来庁者(手続き等で来庁ついでに健康体験)

### 4. 実施内容:

高血圧予防に関する展示、関係資料配布(①②③)  
栄養相談、血圧測定、血管年齢測定、塩分チェック  
減塩食品食べ比べ、ベジチェック(推定野菜摂取量測定)(①②③)  
食育SAT(食事バランスチェック)、野菜重さあてクイズ、豆つかみ  
ゲーム(②)

認知症啓発イベント同時開催(物忘れチェック)(③)

食生活改善推進員の活動紹介(②③)

### 5. 本取組の効果: 参加者 のべ1,078人

様々な場に出向き、実施することで健康に関心の薄い層にもアプローチができた。「〇〇ついで」に気軽に参加された。

### 6. 本取組に対するお問い合わせ先:

八幡東区役所保健福祉課 (093)671-6811

