

# 減塩推進月間イベント

八幡西区役所保健福祉課

北九州市では毎年9月を「北九州市減塩推進月間」として集中的な取り組みを行っています。

1. **実施期間:**9月17日(火)12:30~14:30
2. **実施場所:**コムシティ3階 黒崎駅側入口付近
3. **対象者:**市民、区民
4. **実施内容:**ベジチェック(推定野菜摂取量測定)、  
血圧測定、リーフレットや献立表の配布  
(通りすがりの方でも短時間で結果が出て  
食育啓発ができるものを実施)

## 5. 本取組の効果:

9月9日に別会場で実施したイベントでも呼びかけをしたため、推定野菜摂取量測定の再体験を希望する方もいた。

参加者の特性:年代は70歳以上の割合が41%と最も高く、他の年代もまんべんなく来られた。「健康に関心がある」者が52%であった。日程や会場をけて実施することで、野菜摂取量を気にかけ再チェックに来てくださる方がおり、継続的な啓発ができた。また、初めての方もベジチェックの結果で食生活を振り返る機会となった。

## 6. 本取組に対するお問い合わせ先:

八幡西区役所保健福祉課 (093)642-1444

毎日野菜を  
**+1**  
プラス1皿

野菜で健康生活  
大人が1日に必要な  
野菜の摂取量は350g。  
これは日本人の  
平均摂取量にもう1皿  
加えた量に相当します。

SMART LIFE PROJECT 厚生労働省

親子で楽しめる

# 減塩イベント

9/9 (月) 10:00~13:00  
西鉄ストア  
スピナマート6生店  
北九州市八幡西区鉄王1-4-9

9/17 (火) 12:30~14:30  
コムシティ3階  
エスカレーター付近  
八幡西区黒崎3丁目15-3

内容  
ベジチェック  
(推定野菜摂取量測定)  
血圧測定  
など

イベント参加者には素敵な景品を差し上げます

問い合わせ先  
八幡西区役所 保健福祉課 健康相談コーナー  
TEL. 642-1444  
\にレシピ配信中!/\

※ご予約不要です。お気軽にお立ち寄りください。

NISHI.RECIPe