

戸畑図書館健康サロンでの減塩指導

戸畑区役所保健福祉課

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:** 令和6年9月10日(火)
2. **実施場所:** 戸畑図書館
3. **対象者:** 戸畑図書館来所者
(高血圧予防や減塩についての無関心層で、イベントに参加する時間的余裕が比較的あると
考えられるため)
4. **実施内容:** 血圧測定、体組成測定、握力測定
塩分チェック、適塩みそ汁試飲、
減塩食品等展示、相談
5. **本取組の効果:**
無関心層への高血圧予防・減塩の啓発
6. **本取組に対するお問い合わせ先:**
戸畑区役所保健福祉課 (093)871-2331



おいしく減塩
まずは
1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から
まずは-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

健康寿命をのびそう
SMART LIFE PROJECT

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

