

【回覧】

健

康

お

話

自然郷区の皆様へ
健康づくり推進員からのお知らせです

し

隊

日出町健康増進課の専門職による健康についての「測定」と「お話し」があります。

測定は自分の体を知るチャンスです！

これからの健康づくりのために、ぜひ、健康のお話を聞きに来てください！

日時:令和8年 2月 4日 (水)

12:45~13:45(予定)

場所:自然郷公民館

内容:①測定:ベジチェック

(手のひらを機械にあてて野菜の推定摂取量がわかります)

みそ汁塩分濃度

みそ汁の塩分濃度がわかります。ご家庭のみそ汁をご持参ください。
また、当日のおむすびカフェのみそ汁でも測定しますので比べて
みてください。

血圧

②お話し:「節塩のコツ」

忘れないように、
カレンダーに書いておこう！



[問合せ先]

日出町健康増進課 健康推進係

(電話)0977-73-3130

(FAX)0977-73-2833