

【回覧】

健

康

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

お

話

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」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。

ご希望の方はご  
家庭のみそ汁を  
ご持参ください

**血圧**

②**お話:「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