



塩かげんもあまちゃん♪

参加・減塩弁当  
申込必要 裏面へ

# 減塩フェスタ in 久慈

これからも元気で生き生きと暮らすために、減塩を意識してみませんか？  
ぜひ、ご家族そろってお越しください。

日時

令和5年8月20日(日) 9時30分～13時30分(開場9時)

場所

久慈市文化会館 アンバーホール 大ホール (久慈市川崎町 17-1)

## 【特別講演】 10:20～11:30

座長:岩手県立久慈病院 循環器内科科長 大崎 拓也 先生

### 『命のSDGsは減塩と血圧コントロールから』

演者:日下医院院長 日本高血圧学会実地医家部会 顧問・減塩栄養委員会委員

日下 美穂 先生



## 【ステージ】 9:30～12:30

- ① オープニング・チアダンス AMACHEER
- ② あいさつ 久慈市長(国保久慈地区協議会会長) 遠藤 譲一
- ③ 塩と高血圧と循環器病の関わりを知り、健康で長生きを！  
久慈医師会理事 白戸 隆洋 先生
- ④ 久慈地域の健康課題 久慈保健所
- ⑤ 【特別講演】 演者：日下 美穂 先生  
「命のSDGsは減塩と血圧コントロールから」
- ⑥ いい塩梅（減塩）料理の工夫  
お食事処おおみ屋・竹の露・ユニバース・銀河フーズ
- ⑦ 健康優良企業の取組紹介 (株)リンザイ
- ⑧ 「よくわかる”脳卒中予防寸劇”」上映 洋野町食生活改善推進員協議会
- ⑨ クロージング 久慈医師会会長 千田 修 先生

## 【エントランス】 12:30～13:30

- ① 減塩弁当販売  
※数量限定、事前要申込
- ② 減塩みそ汁試飲
- ③ 減塩調味料等の販売
- ④ 健康相談、栄養相談  
(血圧測定、塩分摂取量チェック)



©2017 日本高血圧学会

©2021 日本高血圧学会

※お車でお越しの方は、アンバーホールか久慈市役所に駐車ください。  
台数に限りがありますので、乗り合わせてのご来場にご協力願います。

実施主体：久慈市、国民健康保険久慈地区協議会、久慈医師会、久慈保健所  
共催機関、団体：久慈歯科医師会、久慈薬剤師会、洋野町、野田村、普代村、公益社団法人岩手県栄養士会県北地区会、  
県北教育事務所、久慈市学校保健会、久慈地域ヘルスサポートネットワーク会議、  
岩手県食品衛生協会久慈支会、一般社団法人久慈市体育協会、久慈商工会議所、  
一般社団法人岩手県建設業協会久慈支部、岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会久慈支部  
後援：日本高血圧学会、日本高血圧協会

# 参加・減塩弁当は要申込！

下記の1～3いずれかの方法で、**8月4日（金）**までにお申し込みください。  
定員に達し次第、申し込みを締め切らせていただきます。

また、事前にご予約いただいた減塩弁当（数量限定）は、当日現金引換えにて販売  
します。申込時に弁当注文の有無、弁当の種類をお申し込みください。

～ **減塩弁当 1個 800円**（税込み）～ ※1人1個まで

## ①お食事処おおみ屋

カラダがよるこぶやさしいお弁当

## ②竹の露

健康は一日にしてならず弁当

## ③はまなす亭

浜めし弁当



※写真はイメージです。一部内容等が変更になる場合があります。

## 1、FAX

下記に記入の上、この用紙を**お住まいの市町村**にFAXで送信ください。

**久慈市**：0194-52-3197 **洋野町**：0194-65-3968

**野田村**：0194-78-3301 **普代村**：0194-36-1040

名前	お弁当の注文	代表者の連絡先 (氏名・電話)
	①おおみ屋、②竹の露、③はまなす亭	
	有 ( ① ・ ② ・ ③ ) ・ 無	
	有 ( ① ・ ② ・ ③ ) ・ 無	
	有 ( ① ・ ② ・ ③ ) ・ 無	
	有 ( ① ・ ② ・ ③ ) ・ 無	
	有 ( ① ・ ② ・ ③ ) ・ 無	

## 2、お電話 **お住まいの市町村**にお電話ください。

**久慈市**：0194-61-3316 **洋野町**：0194-65-3950

**野田村**：0194-75-4321 **普代村**：0194-35-2211

## 3、QRコード 下記のコードを読み取り、必要項目を入力ください。



QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

**【問い合わせ先】**  
久慈市保健推進課  
電話：0194-61-3316