

やさい
8月31日は「野菜(831)の日」

健康づくり講演会

知って役立つ

健康な食生活の秘訣



©MUTSU CITY

『むつ市健康マイレージポイント』
対象事業

日時

8月31日 (金) 10:00～11:30

場所

むつ来さまい館

内容

第一部 講演 10:00～11:00

テーマ「からだ喜ぶ野菜・減塩ライフのすすめ」

講師：東北女子大学家政学部長 加藤秀夫 氏

第二部 健康寸劇 11:10～11:30

高血糖ストッパーズによる健康づくりPR

青森県職員が結成した糖尿病キャンペーンPR隊が訪れます。
むつ市内初披露となるこの機会をお見逃しなく！

定員：100名／参加費：無料

申込み：8月28日(火)までに下記にお申し込みください

健康体験コーナー開設！(9:15～9:55/11:30～12:30)

● **健康チェッカーズ**

血管年齢測定、肺年齢測定、体内年齢測定

● **野菜350グラム計測チャレンジコーナー**

350グラム分の野菜がどれくらいか、測りに乗せてチェック

● **塩分チェック・減塩みそ汁試飲コーナー**

塩辛さ確認スティックによる味覚の確認、塩分チェックシートによる食塩摂取量の確認、食生活改善推進員による「美味しい減塩みそ汁」の試飲、お家のみそ汁塩分濃度測定 (希望の方は、自宅からみそ汁を容器に入れてお持ちください)

野菜計測ぴったり賞
ニアピン賞の方には
ムチュラグッズを
プレゼント!!

◆お申し込み・お問い合わせ先◆

むつ市健康づくり推進課 電話0175-22-1111