



# 名医に学ぶ! 減塩の大切さ

~子どもの未来をつくる食育~

令和7年

1月11日(土)開催

参加費無料

要申込

## 講演会

時間 10時00分~11時30分(受付9時30分~)

場所 メイトム宗像 多目的ホール

定員 事前申込 先着100人(市民優先)

申込

WEB申込



電話

宗像市役所健康課

36-1187 37-3046

(平日8:30~17:00)

FAX

申込締切 1月 8日(水)

託児 12月20日(金)までに要予約(生後5ヶ月~未就学児)

\*多目的ホールは土足禁止のため、上履き及び靴を入れる袋をご持参ください。

\*手話通訳等が必要な場合は、申込時にお伝えください。

子どもの頃からの減塩の大切さについて、診療や活動を通して得られた様々なデータをもとにわかりやすくお伝えします。



## 講師

医師 土橋 卓也 氏

社会医療法人 製鉄記念八幡病院 理事長  
日本高血圧協会 副理事長



©日本高血圧学会

## 親子で適塩にチャレンジ! サラダ作り体験

キューピー株式会社  
が講師です

適塩を意識したサラダを  
実際に作ってみよう



時間 12時00分~13時00分

場所 メイトム宗像 調理実習室

定員 宗像市在住の親子10組(抽選)

対象 講演を聞かれた保護者とその子(小学生以下)

申込 12月20日(金)までに講演の申込と同時申込

## 宗像産 野菜即売会

11時30分▶▶

JAむなかた青壮年部の皆さんによる  
新鮮採れたて! 生産者直売コーナー

\*販売量には限りがあります。  
売り切れの場合はご了承ください。



## 体験コーナー 11時30分▶▶

- 「ベジチェック®」による推定野菜摂取量の測定
- 血管年齢の測定
- 血圧の測定
- 適塩みそ汁の試飲
- お薬相談

問い合わせ先

宗像市健康課 ☎ 0940-36-1187 FAX 0940-37-3046 ✉ kenkou@city.munakata.lg.jp

主催

宗像市・宗像市教育委員会

協力

(一社)宗像薬剤師会・日本赤十字九州国際看護大学・宗像市食生活改善推進会