

血圧が気になりはじめた方へ

ちょい塩教室のご案内



【対象者】

65歳以下で5月に実施した特定健康診査・若い世代の健康診査の結果、血圧が高めの方（収縮期血圧130mmHg以上または、拡張期血圧85mmHg以上）または腎機能の低下が疑われる方（eGFR60%以下）、または特定保健指導対象の方。

※該当する方には7月末頃に個別通知済みです。

【実施日および内容】

	1 日 目	2 日 目
日 時	8月31日(金) 10:30~12:00	9月13日(木) 10:00~13:30
内 容	【講義】 ・健診結果を120%活用する方法 ・舌の味覚測定 など	【調理実習】 ・簡単、ちょい塩のコツ ・発酵食品でおいしいちょい塩レシピ
定 員	20名	16名
持 ち 物	筆記用具	エプロン、三角巾、筆記用具
講 師	保健師	管理栄養士

※内容は変更になる場合がございます。

【場所】 神崎ふれあいプラザ保健福祉館

【参加費用】 無料

【申込期間】 8月1日(水)~8月20日(金)まで

※申込多数の場合は、2日間とも参加できる方を優先させていただきます。

【お問い合わせ先】

神崎町 保健福祉課

TEL: 0478-72-1603



☆ 発酵の里 きらきら健康メモ ☆

夏の食中毒にご用心

例年6月~9月は細菌による食中毒が発生しています。

食中毒予防の3原則を守り食中毒を予防しましょう!



食中毒予防3原則

1. つけない（洗う・分ける）

- ・調理する前、肉・魚・卵を扱う前後、食事の前は石鹸で手を洗いましょう。
- ・焼肉の時は、焼く箸と食べる箸を分けましょう。

3. やっつける（加熱・殺菌）

- ・肉・魚・卵など加熱する食品は中までしっかり加熱しましょう。
- ・調理中、肉、魚、卵を扱った調理器具は、その都度洗剤でよく洗いましょう。

2. ふやさない（低温で保存）

- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう。
- ・生鮮食品は、すぐに冷蔵庫へ入れましょう。
- ・食品を室温に長く放置しないようにしましょう。

夏バテなどで抵抗力が弱まると重症化しやすくなります。普段から規則正しい生活を心がけましょう!

