



北限の海女  
イメージキャラクター  
「アマリン」

# 塩かげんもあまちゃん♪ 減塩フェスタ in 久慈



©2017 日本高血圧学会

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・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)

### 参加・減塩弁当要申込！

- ① 下記 QR コードの読み込み、もしくは
- ② お電話で申し込みください。



久慈市保健推進課  
電話:0194-61-3316

※平日 8:30～17:15

QR コードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

※お車でのお越しの方は、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