

## 健康づくり講演会

# 「はじめよう！減塩生活」

～食習慣調査から見えた留萌市民の現状～

留萌市では、7月に市民の皆様（725名/2,500名）にご協力頂き、食習慣に関するアンケート調査を実施しました。本講演会では調査結果から見えた留萌市民の食の傾向をご報告し、調査に参加した方は勿論、それ以外の方にとっても、ご自身の食生活を振り返る機会にして頂ければと思います。

“いきいき健康”につながるヒント、探してみませんか？



**【日 時】** 令和8年2月19日（木）

18:30～20:00（受付：18:00～）

**【場 所】** 留萌市保健福祉センターはーとふる（2階 多目的ホール）

**【内 容】** ①講話 「はじめよう！減塩生活」

～食習慣調査から見えた留萌市民の現状～

市・管理栄養士 千嶋 萌

②減塩弁当の試食会

（留萌市食生活改善推進員協議会）

\*お水やお茶等、飲み物が必要な方はご持参ください。

\*試食後、希望される方には血圧測定も行います。

**【定 員】** 50名

**【申込み切】** 2月6日（金）まで

参加料は無料ですが、準備の都合もありますので、事前にお申込みください。

＜申し込み・問い合わせ先＞

市・保健医療課 0164-49-6050

