

夏休みスペシャル企画「チャレンジ！ローソルト」
に取り組む小学生を募集
～自分がどれくらい塩分をとっているか調べよう～



京都府福知山市は、高血圧制圧のまちプロジェクトの一環として、夏休みに、自分が食事からどれくらいの塩分をとっているかを調べ、減塩について学ぶ「チャレンジ！ローソルト」に取り組む小学生を募集します。

福知山市は、周りの市や京都府平均より高血圧の患者数が多いことがわかっています(京都府健診・医療・介護総合データベース)。そこで、減塩をはじめとする高血圧予防に取り組んでいます。市内の小中学校では令和元年度から、献立表への塩分表示、減塩給食を開始しています。子どもの頃から適切な塩分を覚え、それが生涯その人にとっては普通の味となり、多くの生活習慣病を予防することができます。

塩分をどれくらいとっているかを、朝一番の尿で測定します。子どもを中心に家族で取り組んでもらえたら幸いです。

(概要)夏休みスペシャル企画「チャレンジ！ローソルト」に取り組む小学生を募集

- 【内容】 ①1週間、毎朝の尿の塩分を測定し記録。初日と最終日に器械の貸借のため市役所に来てもらいます。
- ②塩の役割、小学生の塩分摂取量、塩分を控える食習慣について学びます。

【対象】 小学生と保護者

【その他】

【募集人数】 先着20組(各コース4組)

参加者には光秀グッズ(クリアフォルダ
バック・ミニうちわ)をプレゼントします。

【日程】 下記から1コースを選択

- Aコース 7月21日(水)から
- Bコース 7月28日(水)から
- Cコース 8月 4日(水)から
- Dコース 8月11日(水)から
- Eコース 8月18日(水)から
- *別の日程を希望される場合はご相談ください。



【費用】 無料

【申し込み】 7月9日(金)受付開始 電話、ファックス、窓口、ウェブ
TEL:0773-23-2788 FAX:0773-23-5998 ウェブはこちら→
〒620-8501 京都府福知山市字内記13-1
福知山市役所 健康医療課



【本件に関するお問合せ】
福知山市役所 健康医療課 担当：足立
TEL : 0773-23-2788 FAX : 0773-23-5998 E-mail : kensui@city.fukuchiyama.lg.jp