



西原町食生活改善推進員

☆祝☆結成20周年記念 健康展



私たちは食生活改善推進員として、こどもから高齢者まで幅広い世代に向けて地域での食育活動を行っています。

このたび、結成20周年を記念して健康展を行います。ぜひ日頃の私たちの活動の様子をご覧ください。



健康展

日時 1月25日(日)午後1時～午後3時

場所 西原町役場 町民広場



展示コーナーでは健康増進に役立つ情報を掲示予定です。
ご自身や家族の健康の為に役立ててください。

展示コーナー

- ◆島野菜について ～島野菜について知っていますか?～
- ◆減塩、脂質摂取について ～調味料に含まれる塩分について～

※1月19日～25日まで展示

体験コーナー

- ◆カロリー、塩分計算 ～お食事カードを使って計算してみよう～
- ◆BMI計算 ～身長と体重のバランスを知っていますか?～
- ◆野菜350g計量 ～1日に必要な野菜ってどれくらい?～

健康展と同時開催

市民公開講座

- ① ほっておけない骨粗しょう症
(健康寿命100歳を目指して)



講師

ハートライフ病院
副院長 渡慶次 学

- ② 心臓病・脳卒中はなぜ起こるのか
(健診・人間ドックを賢く活かす)



講師

ハートライフ病院 予防医学センター
センター長 大城 義人

参加
無料



日時 1月25日(日)午後1時30分～午後2時30分

場所 さわふじ未来ホール

定員 先着200名(事前申し込み不要)

お問い合わせ：健康保険課 保健予防係 TEL:098-911-9163