

自宅で
簡単検査！

40・50歳代のための おいしく適塩！



たっぷり野菜プロジェクト

郵送尿検査でナトリウムとカリウムの比を測定することで、塩分のとり過ぎや野菜や果物の不足が確認できます。また、好きな時に見られる動画や管理栄養士の個別相談などで食生活改善のポイントも学べます。この講座は全て自宅でできますので、自分の都合に合わせてご参加ください。 早めの健康コントロールで将来に備えましょう。

40・50歳代の
市民
50名※限定
(先着順)

参加
費用 **無料**

約5,000円の検査が
無料で受けられます！

生活習慣病を
予防したい

減塩は必要
だと思っ
けれど難しい

野菜不足を
感じている

※【対象外の方】

- ・ 疾病治療中の方
- ・ 食事制限のある方
- ・ 令和5年度参加した方

プログラム

6月 郵送検査（1回目）
※検査キットは2回分まとめて届きます

7月 改善講座の動画を視聴
※好きな時に自宅で視聴できます

8月 管理栄養士による個別相談（数値が高い方のみ）

9月 郵送検査（2回目）

改善講座の動画を視聴
10月 ※好きな時に自宅で視聴できます。
管理栄養士による個別相談（数値が高い方のみ）

講師



女子栄養大学
准教授 久保 彰子 さん

鶴ヶ島市 健康長寿課
健康増進担当

☎ 049-271-1111

申込は
5/2(木)～5/20(月)
まで！

申込はこちら→

