



## 12/6(土) 減塩（へるしお）フォーラムを開催します。

減塩プロジェクト3年目、これまでの取り組みの集大成をご紹介します

令和5年から取り組んできた減塩（へるしお）プロジェクト。南砺市の健康課題を踏まえ、健康寿命を伸ばすためには高血圧対策として減塩が重要であり、さまざまな事業に取り組んできました。

3年目の取り組みとして、減塩（へるしお）フォーラムを開催します。循環器内科医や、池田航氏を迎えたフォーラム、また、健康づくりボランティア3団体が、自分たちで学んだことを実践して来場者に働きかける健康応援ブース、さらに健康チェックブースとして、南砺市民病院、訪問看護ステーション、そして明治安田、第一生命と協働し同時開催します。ご家族で、お友だちと、どうぞご来場ください。

### ■ 内容説明

減塩（へるしお）プロジェクトは令和5年から取り組んでおり、食生活改善推進員、ヘルスボランティア、母子保健推進員のいわゆる健康ボランティア3団体と共に進めてきました。

――これまでの取り組み――

- ・地域包括協定を締結したバローホールディングス、サンキューアミュー店での減塩食品のPR、
- ・減塩レシピコンテスト
- ・「減塩生活ははじめませんか？」など広報での発信

今年はより多くの方に減塩について知っていただく機会として、減塩（へるしお）フォーラムを開催します。

循環器内科医の刑部（おさかべ）先生の講演は「医者 頼らんでいい方法、教えてあげっちゃ」と題し、心臓病予防には減塩が要であること等を講演いただき、また、南砺市出身、調理師免許を持ちテレビでも活躍中の池田航氏によるトークショーやお楽しみ抽選会も企画しています。

健康応援ブースでは、一日に必要な野菜摂取量や、一日塩分摂取基準量の塩を測り目で確認することができます。

健康チェックブースでは、血圧、血管年齢、ベジチェック、糖尿病の合併症が悪化する原因の一つAGEs、肌年齢測定、体組成測定などを測定することができ、8つのブースのうち5つ回った方には、減塩食品のプレゼントがあります。

へるしお

減塩生活はじめませんか？

# 減塩 フォーラム

～あなたの健康づくり、応援します～

講師

演題

やっとながけ？  
減る塩で心臓病予防！  
「医者頼らんでいい方法、  
教えてあげちゃ」

トモエクリニック

おさかべ まさと  
副院長 刑部 正人

1982年生まれ。兵庫医科大学医学部卒業。舞鶴共済病院循環器内科医長として勤め、循環器専門を活かしアフリカ・ザンビア派遣では心臓カテーテル手術を指導。南砺市民病院では循環器内科医長および内科副部長を務めた。現在はトモエクリニックの副院長。

緑の里講座 公開講座

入場無料

事前申込  
不要

どなたでも聴講いただけます。

日時

令和7年 12/6 土

12:00-16:30

会場

ミントウ井波文化ホール  
(井波総合文化センター)

スペシャルゲスト

トークショー

俳優 いけだ こう  
池田 航

1995年南砺市生まれ。現在30歳。高岡龍谷高校調理科卒。調理師免許や食育インストラクター等の資格を保有。特技や趣味を活かし、TVや舞台、映画など多方面で活躍中。

【出演】日本テレビ「ZIP『～旅するエプロン～』」、NHK「ちむどんどん」 桃木雄三役、テレビ朝日「家事ヤロウ!!」、TBS「グランメゾン東京」、BBT「KOH×富山のうまいもん」、映画「4日間 FOUR DAYS.TOKIO」

【著書】KADOKAWA「簡単なのに褒められる！たまごだらけの癒やしレシピ」

## スケジュール

メモリアホール

開場 12:45

- 13:10～13:15 開会挨拶
- 13:15～14:15 講演 刑部 正人氏
- 14:15～14:30 ～休憩～
- 14:30～14:40 健康づくりボランティア3団体による活動紹介
- 14:40～15:40 トークショー 池田 航氏・お楽しみ抽選会
- 15:45 閉会

お楽しみ  
抽選会

- ・池田航氏との撮影＆サイン入り色紙
- ・減塩商品詰め合わせセット(2,000円相当)

抽選で5名様に  
プレゼント



1階 エイトホール内 12:00～16:30

健康応援ブース  
健康チェックブース  
スタンプラリー



ブースを5つ  
回った方には、  
減塩商品を  
プレゼント！

詳しくは裏面へ

主催：南砺市健康課

共催：南砺市医師会、南砺市歯科医師会、南砺市食生活改善推進協議会、南砺市ヘルスボランティア連絡会、南砺市母子保健推進員連絡協議会

協賛・出展：南砺市民病院、南砺市訪問看護ステーション、南砺市環境保健協議会

第一生命

明治安田

後援：ゆいまーるアスモ店、サンキュー ア・ミュー店、楽蔵グリーンモール福光（パロー福光店）

お問い合わせ 南砺市健康課健康増進係 ☎0763-23-2027

スタンプを  
5つ集めて  
プレゼントを  
GET!

## 1階 健康応援ブース・健康チェックブース

# スタンプラリーマップ

エイトホール

### 協賛団体健康チェックブース

明治安田生命

ベジチェック®

AGEsセンサ

スタンプ

スタンプ

第一生命

肌年齢測定

体組成測定

スタンプ

スタンプ

ロビー

食生活改善推進員による試食ブース

### 南砺市民病院

血管年齢測定

スタンプ

子どもが楽しめる  
おもちゃ作りや  
健康チェック  
もやっているよ

順路

出口

### プレゼント交換ブース

南砺市公式LINEの  
「おもだち登録」を  
していただいた方には  
Wプレゼントあり!

南砺市 LINE公式  
アカウント



順路

入口

### 健康づくりボランティア3団体ブース

母子保健推進員

塩の計量・おもちゃ

はかってみよう! 1日にとれ  
る塩ってどれくらい?  
手作りおもちゃもやってい  
るよ!

スタンプ



ヘルスボランティア

運動・血圧測定

手軽にできる減塩&運動  
をご紹介します。

スタンプ



食生活改善推進員

野菜の計量

はかってみよう  
~野菜350gとは?~  
野菜計量体験コーナー。  
★ロビーでは試食もあります。

スタンプ



減塩商品  
紹介コーナー

後援団体より



メモリアホール

講演会場

エレベーター

講演会場  
入口➡

1階 フロア

パネル展示

・南砺市訪問看護ステーション

・南砺市環境保健協議会

施設入口

③ 会場の都合により変更の可能性があります。