



南砺市

定例記者会見資料（12月）

担当課 健康課

担当者 浦井・山下

☎0763-23-2027

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？

へるしお 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

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

トモエクリニック
副院長 おさかべ まさと
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。

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



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

いけだ
俳優 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」

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（パロ一福光店）

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

ロビー

明治安田生命

ベジチェック®

AGEsセンサ



第一生命

肌年齢測定

体組成測定



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



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



プレゼント交換ブース

南砺市公式LINEの
「おともだち登録」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



出口

入口

メモリアホール

講演会場

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
はやってみよう!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♪



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。



食生活改善推進員

野菜の計量
はやってみよう
～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。



減塩商品
紹介コーナー

後援団体より



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

(注) 会場の都合により変更の可能性があります。