

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

やっとらんがけ？  
減る塩で心臓病予防！  
「医者頼らんていの方法、  
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



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

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 こう  
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」

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



順路  
↑  
順路

## 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日にどれ  
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。