



「減塩」を見つけて応募！
お得に簡単に楽しく健康づくり

京からはじめる 減塩レシート キャンペーン

開催期間

2026年11月1日①～
11月30日② 23:59まで

スマホで
簡単に応募

減塩商品1つ以上を含む
税込500円以上購入で応募！

減塩商品



生野菜を
一緒に買うと
当選確率2倍！



京都市民であれば、全国のスーパーマーケット・
ドラッグストア等、購入店舗は問いません！

キャンペーンの詳細・
ご応募はこちらから



(10月13日公開予定)

応募で当たるプレゼント等は裏面から

お問合せ先

京からはじめる減塩レシートキャンペーン運営事務局

Mail: kyo-kara-genen26@itp.co.jp (営業時間: 平日10:00～12:00、13:00～17:00)

発行

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課



京都市
CITY OF KYOTO



健康長寿のまち・京都

抽選で素敵なプレゼントが当たる!

A 賞

ハーモニク
からだおmoi
(KDPコース)
5名様



運動・食事・リラックスをサポートするグッズを幅広く揃えた「健康を贈る」カタログギフトです。

B 賞

キッチンハイク
京都ギフト
(土コース)
20名様



とろけるような舌ざわりと上品な甘みが魅力的京都肉など、京都の食を楽しめるギフトです。

C 賞

JA京野菜
詰め合わせセット
30名様



京都産の野菜を詰め合わせた健康に嬉しいセットです。 ※内容は選べません。

D 賞

ローソン
お買物券
300名様



ローソンにて利用可能な電子クーポン券 500円分です。



※画像はイメージです。実際の内容とは異なります。

ハズレても、アンケート回答で当たる!

Wチャンス賞 ローソンお買物券 200名様



なぜ塩を減らすの?

食塩(ナトリウム)は多く摂取すると高血圧やむくみの原因になります。体に変化が起きる“前”から気を付けておくことが大切です。

知っておきたい!

減塩と野菜のはなし



どうして減塩と野菜?

野菜などに多く含まれるカリウムは、食塩を体外に排出する働きがあります。

だから野菜を購入すると
当選確率2倍!

食塩の多い食品は控えながら、野菜などに多く含まれるカリウムの摂取量を増やして、高血圧を予防しましょう!

※医師からカリウム制限を指示されている方は、主治医にご確認ください。