

応援します！あなたの適塩生活☆

☆9月は食生活改善普及月間☆

京都市では、「京都おいしい減塩プロジェクト」
として1日マイナス2gの減塩に取り組みます。



知らず知らずのうちに摂取している『かくれた塩』に気付き
かしく、健康的な『適塩』にチャレンジしてみませんか？



	西京区役所	洛西支所
日時	令和4年9月22日（木） 午後2時～3時	令和4年9月27日（火） 午後2時～3時
対象	18歳以上の西京区民	
定員	10名（申込先着順）	15名（申込先着順）
場所	西京区役所保健福祉センター 別館2階 講堂	洛西支所 2階 大会議室
内容	▶ 管理栄養士による講話やクイズ ▶ 実習：だし汁の試飲、塩分測定（持参された汁物や、様々なだし汁） ※ 両日とも調理実習はありません	
持ち物	・マスクの着用 ・筆記用具 ・計算機（スマートフォン可） ・ご家庭の汁物（塩分測定を希望される方）	
申込方法	8月22日（月）9時から 下記申込先まで、電話または窓口でお申し込みください。	
申込先	西京区役所保健福祉センター 健康長寿推進課健康長寿推進担当 TEL：381-7643	洛西支所保健福祉センター 健康長寿推進課健康長寿推進担当 TEL：332-8140

*体調のすぐれない方（37.5℃以上の発熱、咳などの風邪症状）は参加をお控えください。

*新型コロナウイルス感染症の流行状況により、事業を中止・変更する場合があります。

令和4年8月発行：西京区役所・洛西支所保健福祉センター健康長寿推進課 京都市印刷物第044174号