

(広報資料)



今年は、オンライン&
DVD 貸出しにて開催！



令和2年9月30日
京都市左京区役所
〔担当 健康長寿推進課〕
〔電話 702-1219〕

左京・健康なまちづくりプロジェクト 左京健康講座2020

コロナ時代の今こそチャンス！

健康の基本「減塩」の新食生活様式を身に付ける の開催について

左京区役所では、区民の皆様が健康長寿のための“生活習慣”について学び、主体的な健康づくりに繋げていただくために、一般社団法人左京医師会との共催による「左京健康講座」を平成28年度から開催してきました。

本年度は美味しく楽しくスマートな減塩を提唱し、全国各地やメディアでも数多く御活躍されている日下美穂先生を講師に迎え、オンライン動画配信及びDVDの貸出しにより下記のとおり実施しますので、お知らせします。

ウィズコロナの今だからこそ、大人も子どもも減塩の技を学び、生活習慣病を予防しましょう！

記

1 内容

- (1) テーマ コロナ時代の今こそチャンス！健康の基本「減塩」新食生活様式を身に付ける
- (2) 講師 日下 美穂 氏
(広島県呉市 日下医院院長)
- (3) 収録内容 ①子ども・子育て編, ②大人編, ③コロナ時代の食生活の計3編構成 (各15分)



2 費用 無料

3 配信期間

令和2年10月15日(木) 午前10時から令和3年3月31日(水) 午後5時まで

※ DVDの貸出しは、令和2年10月15日(木) から令和3年9月30日(木) まで

4 視聴方法

- (1) 左京区役所のホームページから動画を視聴 ※配信期間のみ視聴可能
URL : <https://www.city.kyoto.lg.jp/sakyo/page/0000274302.html>
- (2) DVDを借りて視聴 (貸出期間：2週間以内)

以下の申込・問合せ先へお電話でお申込みください。

※ 個人での御視聴の他、地域での学習会の教材としてもお役立てください。



5 申込・問合せ先

左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
電話：702-1219

6 主催

一般社団法人 左京医師会，左京区役所

7 後援

京都市左京歯科医師会，左京薬剤師会，京都市左京区社会福祉協議会，
左京区地域ケア連絡協議会，左京区事業者連絡協議会

＜参考＞講師プロフィール 日下 美穂（くさか みほ）氏

（広島県呉市 日下医院院長，日本高血圧学会減塩委員会委員，一般社団法人ソルコンクラブ）

日本の食の弱点である高塩食を改善し，国民病である高血圧や認知症などの生活習慣病を予防して医療費削減にも繋がるように，美味しく楽しくスマートな減塩を提唱。

NHK 総合「ガッテン！」や「たけしの健康エンターテイメント！みんなの家庭の医学」などにも出演。共著に「魔女の幸せ100年レシピ」～本当に美味しい減塩レシピ教えます～。

2020年，塩（salt）を意識（conscious）した健康生活を推奨するソルコンクラブ（SALT-CONSCIOUS CLUB）を設立して活動を広げている。