

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

何事も基本が大事。おうち時間がたっぷりな今こそ、健康の基本である減塩を身に付けて、大人も子どもも生涯病気から身を守る技を磨きませんか？そうすれば健康長寿は夢じゃない！！

くさか みほ
講師 日下 美穂 先生

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 ソルコンクラブ代表

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。コロナ時代の今こそ減塩が重要であると警鐘を鳴らす。

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。



例年開催しております「左京健康講座」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度はオンライン動画の配信とDVD貸出しにて実施することになりました。

オンライン配信 + DVD貸出し 10月15日(木)から スタート！！

いずれも **無料**

「配信内容」「視聴方法」「問合せ先」は、裏面をご覧ください。

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

京都市印刷物 第024381号 令和2年9月発行 左京区役所保健福祉センター健康長寿推進課



配信内容



ヨウくん

- ◆ 子ども・子育て編 (15分)
- ◆ 大人編 (15分)
- ◆ コロナ時代の食生活編 (15分)

視聴方法

①左京区役所のホームページから動画を視聴

<https://www.city.kyoto.lg.jp/sakyo/page/0000275302.html>

配信期間 令和2年10月15日(木)～令和3年3月31日(水)



②DVDを借りて視聴

貸出期間 令和2年10月15日(木)～令和3年9月30日(木)

※DVDの枚数が限られておりますので、2週間程度でご返却をお願いいたします。

個人でのご視聴の他、地域での

学習会の教材としてもぜひお役立てください。



サキちゃん

問合せ先



イネ課長

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

TEL (075) 702-1219