

9月健康増進普及月間、自殺予防週間

からだで感じる体験イベント

# からだにやさしい あんばんいいい塩梅

申し込み不要!

## 9月13日(土)

## 10時~15時

会場:市民交流センターtette  
1階 でんぜんホール

回覧

関連本  
血圧や心の健康  
のパンフレットを  
tette1階展示中!



### 減塩試食

無塩料理を食べてみよう!  
減塩商品の食べ比べ!  
その他、減塩商品や  
メニューなどをご紹介します!



### みそ玉づくり

適塩ってどのくらい?  
みそ玉を作って  
試飲してみよう!



### 血管年齢

あなたは何歳?  
血管年齢が  
測定できる!?



### 体組成測定

体脂肪や筋肉量を  
測ってみよう!

- ※1 ベースメーカーがある人は測定できません。
- ※2 靴下を脱いで測定します。



### 血圧測定

気軽に血圧を  
測ってみよう!

### 関連図書紹介

健康について  
おすすめの図書  
を紹介!

【問い合わせ先】

須賀川市健康づくり課 (☎88-8123)

須賀川市中央図書館 (☎75-3309)

その他、健康に関する情報たくさん!  
お気軽にお立ち寄りください!

【協力】そこがみそ、食生活改善推進員、明治安田、亀田製菓(株)、キッコーマン食品(株)

