

高槻市民限定

「血圧にいいコト」にチャレンジ!

野菜をしっかりと食べて



いいも /

もらおうキャンペーン

実施
期間

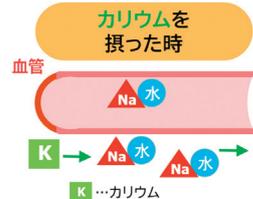
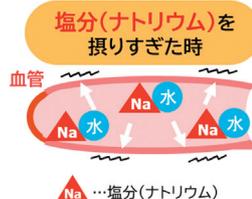
令和7年 **9月7日** から **11月30日** まで
※応募は12月4日(木)まで(郵送:12月4日(木)消印有効/電子申込:12月5日(金)0時終了)

野菜 を食べて高血圧予防!

塩分(ナトリウム)を摂りすぎると、血管の中の水分量が増え、**血圧が高くなります。**

カリウムは塩分を体の外に出し、**血圧を下がりやすくしてくれるので、カリウム豊富な野菜をしっかりと食べて、高血圧を予防しましょう!**

※食事でカリウム制限のある人は医師にご相談ください。



記念品

甘みと酸味のバランスが絶妙!
冬が旬の高槻ブランド野菜

さんがまき
「三箇牧トマト」
約2kg(3000円相当)

を **25名様にプレゼント**

1月頃にお届け予定

応募多数の場合抽選



応募
方法

裏面の「応募用紙」を下宛先へ **郵送・FAX・持参** もしくは **電子申込(WEB)**

- 裏面の「血圧にいいコト」の参加前の実施状況をチェック。
- 実施期間のうちで、**連続した3週間**のチャレンジ期間を決める。
- チャレンジ期間中は「血圧にいいコト」の**いずれか1つ以上を毎日実施**。
実施した項目は記録する。(毎日違う項目を実施してもOK)
- 裏面の「血圧にいいコト」の参加後の実施状況をチェック。
- 郵送・FAX・持参の場合は、裏面「応募用紙」に沿って必要事項を記入。
電子申込(WEB)の場合は、右上の2次元コードから申請。

電子申込(WEB)は
こちら



くわしい内容や
適塩レシピはこちら



ぜひ見てね♪

【ご注意】 応募は1人1回。1回の申し込みにつき1人分のみ。応募が何らかの理由で未着の場合は責任を負いません。
トマトは業者からの直接配送となりますので、個人情報を業者に提供することをご了承ください。
発送先は高槻市内に限ります。当選者発表は厳正な抽選の上、発送をもってかえさせていただきます。

問合せ先: 高槻市保健所 健康づくり推進課 TEL 674-8800・FAX 674-1551
〒569-0052 高槻市城東町 5-1 保健センター1階



応募用紙

宛先:高槻市 健康づくり推進課 (FAX 674-1551)

ふとせんかこ なか きにゆう
太線囲みの中をすべて記入してください

「★」はこどももとりにくみやすいよ!

「血圧にいいコト」の実施状況チェック		※すべてに○か×を記入	さんかまえ	さんかご	
野菜摂取	1	★野菜を毎食食べる			
	2	野菜料理を1日に小鉢5つ分食べる			
	3	野菜料理をいつもより小鉢1つ分多く食べる			
血圧管理	4	1日1回以上血圧を測定する			
食事の工夫	食の方・選び方	5	★めん類の汁を残す		
		6	★食べる時に追加の調味料を控える (しょうゆ・ソース・塩・ドレッシング など)		
		7	汁物は具たくさんにして汁の量を減らす		
		8	★塩分の多い食品を控える (インスタント食品・梅干・漬物・佃煮・干物 など)		
		9	栄養成分表示の「食塩相当量」を確認して選ぶ		
	調理	10	調味料は計量スプーンではかって使う		
		11	酸味・香味・香辛料・種実類※をきかせて塩分を減らす		
		12	『適塩レシピ』の献立を1品以上食べる		
	運動	13	軽く汗ばむ運動を30分以上実施する (細切れでもよい)		
14		★30分以上体を動かして遊ぶ (細切れでもよい)			

※酸味:酢、レモン、ゆずなど。香味:にんにく、しょうが、しそ、ねぎなど。香辛料:カレー粉、こしょう、唐辛子、からし、わさびなど。種実類:ごま、くるみなど。

チャレンジ状況を記録

※ 実施した「血圧にいいコト」(上の表)の各項目の数字を3週間分記入。
実施期間内の連続した3週間分の記入が必要です(記入がなければ無効)。

記入例	日付	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14	9/15
	実施項目	1・4	1・2・13	1・4・13	3・4	2	1・4・7	2・13
1週目	日付	/	/	/	/	/	/	/
	実施項目							
2週目	日付	/	/	/	/	/	/	/
	実施項目							
3週目	日付	/	/	/	/	/	/	/
	実施項目							

名前	(フリガナ)	性別	男性・女性・回答しない
生年月日	大正・昭和 平成・令和	年 月 日	電話番号
住所	〒569- 高槻市		

(アスマイルのポイント付与希望者のみ)メールアドレス:

@

※応募内容を確認し、アスマイルポイントの2次元コード・イベント参加コードを上記メールアドレスに送付します。