～知って実践！食べて健康！～ 健康食試食会

当日、家庭の味噌汁をお持ちいただくと
塩分濃度を測ることができます！
「いつも食べているお味噌汁の“からさ”(塩分)は
どうだろう？」と気になった方はぜひご家庭で作った
お味噌汁(大さじ2杯分くらい)をご持参ください！

参加者募集

管理栄養士考案の
ヘルシーメニュー♪

内容 食事や運動についての講話と、ご自身の年齢、体格に合わせたおいしいお食事を食べていただきます。

対象 ・浅口市に住所がある40～64歳の方（年度末年齢）
または特定健診の結果により健康こども福祉課から案内のあった方

日程 令和８年１２月１５日（火）
申込期日１１月１０日（火）～１１月２７日（金）まで

時間 １０：３０～１２：００（受付１０：００～１０：３０）

会場 健康福祉センター２階 ボランティア研修室

定員 先着１５名
定員になり次第、締め切ります。

参加費 無料

※アレルギーのある方はお知らせください。内容によってはお断りする場合があります。

午前７時時点、浅口市に「警報」が発表されている場合は中止とします。

申込み・問合せ
浅口市 健康こども福祉課 （健康福祉センター内）
☎0865-44-7114
電話受付：土日祝日を除く８：３０～１７：１５
窓口受付：土日祝日を除く９：００～１６：３０

窓口または電話
にてお気軽に
お申込みください！

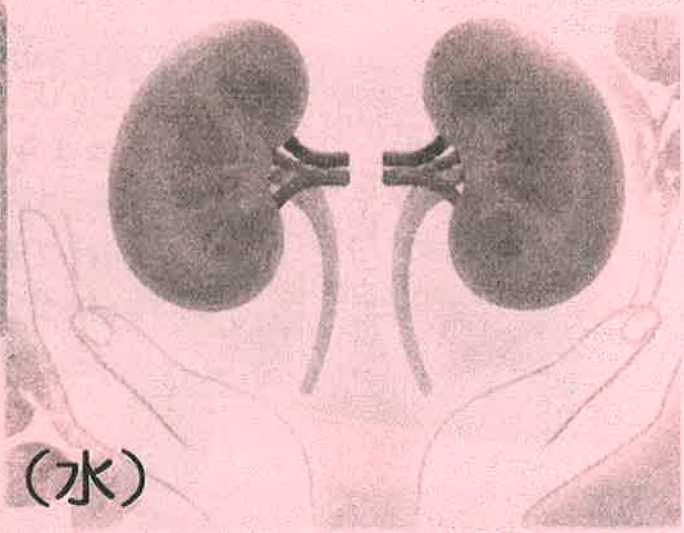
→ 裏面もご確認下さい

CKDってなに？

市民公開講座

あなたの腎臓、大丈夫？

現在、日本人の20歳以上の５人に１人がCKD（慢性腎臓病）といわれています。
今、症状がなくても、将来、腎臓が悪くなって透析が必要になったり、気付かないうちに悪化している可能性があります。症状が現れる前に健診などで、ご自分の腎臓の状態を知っておくことが大切です。



基調講演

日時　令和８年１２月２日（水）
１４：００～１５：３０

場所　浅口市中央公民館１階 大ホール

講演　『それ、ただの「歳のせい」じゃないかもしれません
～５人に１人がCKD？じん臓を守るために今できること～』

講師　岡山大学 学術研究院 医療開発領域
腎臓・糖尿病・内分泌内科 教授 内田 治仁 氏

こんな方におすすめです



ご自身やご家族の腎機能が気になる方



健康診断の結果が気になる方



食生活や生活習慣を見直したい方



将来の健康に備えたい方

問い合わせ先

浅口市 健康こども福祉課(健康福祉センター内)
☎0865-44-7114
【電話】土日祝日を除く８：30～17：15
【窓口】土日祝日を除く９：00～16：30

主催：浅口市　　後援：浅口市愛育委員会・浅口市栄養改善協議会