

おいしく学んで、毎日の食事をもっと健康に！

健康寿命を延ばす おいしい減塩イベント

高血圧は、死亡リスク要因の第一位であり、健康寿命も縮めてしまいます。そして、高血圧の主な原因は食塩過剰の食生活です。

でも、減塩は我慢することではありません。

「おいしく続けられる減塩」を専門医と一緒に学びませんか。

秋田県の健康寿命と平均寿命の差
(令和4年)

	平均 寿命	健康 寿命	差 (不健康な期間)
男性	81.1歳	72.45歳	8.65歳
女性	87.5歳	75.63歳	11.87歳

出典：厚生労働省「令和4年都道府県別生命表の概況」
「令和4年都道府県別健康寿命」より（秋田県）

2026年

9月13日(日)

10:00~12:00 (開場 9:30)

会場 秋田キャッスルホテル
4階 矢留の間
秋田市中通1-3-5 TEL.018-834-1411

①講演会 ②健康チェック... 限定100名

参加無料

③ヘルシーグルメランチ... 限定50名

お一人様3,000円(税込)

※お支払いは当日現金でお願いします

お申し込みはこちら



スマホから
かんたん申込！
申込締切
9月2日(水)



イベント内容

1 専門医による講演

死亡リスク第一位、
健康寿命も縮める高血圧
美味しい減塩食で
健康寿命を延ばしましょう



講師

日下医院 院長
日下 美穂 先生
日本高血圧学会
減塩栄養委員会委員
一般社団法人
ソルコンクラブ主宰

ソルコン(Salt Conscious)とは「塩分を意識する」

参加無料/限定100名(先着順・要申込)

2 楽しくチェック！ 健康チェック体験

様々な検査や測定で、
ご自身の健康状態をチェック



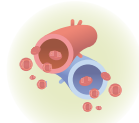
血圧測定



心房細動
チェック



ベジ
チェック



血管年齢
チェック



握力測定



保健師・薬剤師による
健康相談・
アドバイス

3 ヘルシー グルメランチ

講演・イベント終了後 会場にて
希望者のみ



写真はイメージです

お一人様
3,000円
(税込)

お食事の方にはホテル駐車場
サービス券(2H分)差し上げます

限定50名(先着順・要申込)

参加者 **全員** に

減塩パンを
プレゼント！



Londonbus Bakeryにて製造
(ロンドンバスベーカリー)

秋田市飯島道東2-15-34 TEL 090-7660-6144

Londonbus Bakeryでは、酸化防腐剤、
保存料、増粘剤の添加物は不使用の健康
志向なおいしいパンを販売しています。

県庁食堂は

毎日減塩、
プラス野菜・果物に配慮した
“秋田スタイル健康な食事”を
提供しています

秋田県庁地下1階

今日からできる減塩のコツを学び、おいしく・楽しく・健康的な毎日を送りましょう！

主催

Rotary
District 2540



国際ロータリー
第2540地区
社会奉仕委員会

後援

秋田県
全国健康保険協会 秋田支部
秋田県薬剤師会

協賛

第一生命保険株式会社
秋田支社

お問い合わせ 秋田北ミモザ衛星ロータリークラブ(担当：嶋田) TEL.018-816-0710 (平日10:00~16:00)

この事業は国際ロータリー第2540地区の社会奉仕事業として実施しています