

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

こどもがとりくみやすいのは「★」だよ!

「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 参加前	さんかご 参加後
血圧管理	1	1日1回以上血圧を測定する		
食事	食 方 ・ 選 び 方	2 ★めん類の汁を残す		
		3 ★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)		
		4 汁物は具たくさんにして汁の量を減らす		
		5 汁物は1日1杯までにする		
		6 ★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)		
		7 栄養成分表示の「食塩相当量」を確認して選ぶ		
		8 ★野菜を毎食食べる		
		調 理	9 計量スプーンで調味料をはかって作る	
	10 天然のだしを使って作る			
	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	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11
	実施項目	1・15	2・14	1・13・14	1・3・14	1・8・15	1・6・13	1・13・15
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							

食育かるたプレゼント ※いずれかに○ いる いない

名前			性別	男性・女性
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。