

高槻市民  
限定

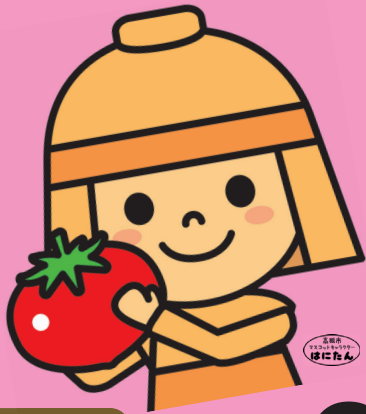
大好評につき第4弾!!

こどもも大人も  
みんなが適塩

「血压にいいコト」にチャレンジ!

健康と

いいいもい



もらえるキャンペーン

実施  
期間

令和6年 9月1日(日) から 11月30日(土)まで

※応募は12月4日(水)まで(郵送:12月4日(水)消印有効/電子申込:12月5日(木)0時終了)

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を

25名様にプレゼント!!

1月頃にお届け予定 /

希望者全員  
にプレゼント

さんがまき  
三箇牧トマト  
約2kg

2500円相当

多数抽選



遊びながら学べる  
知育玩具「食育かるた」  
をプレゼント!!  
きぼうしゃぜんいん  
(希望者全員)

お子さんやお孫さんが大喜び!



応募  
方法

りめん おうぼようし した あてさき  
裏面の「応募用紙」を下の宛先へ

ゆうそう ファクス じさん  
郵送 FAX 持参

でんしもうしこみ ウェブ  
もしくは 電子申込(WEB)



←電子申込  
(WEB)  
はこちら

- ① 裏面の「血压にいいコト」の参加前の実施状況をチェック。
- ② 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。
- ③ チャレンジ期間中は「血压にいいコト」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)
- ④ 裏面の「血压にいいコト」の参加後の実施状況をチェック。
- ⑤ 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。



←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

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。