

高槻市民限定

こどももおとなも
みんなで適塩！

「血压にいいコト」にチャレンジ！

野菜をしっかりと食べて

い い も /

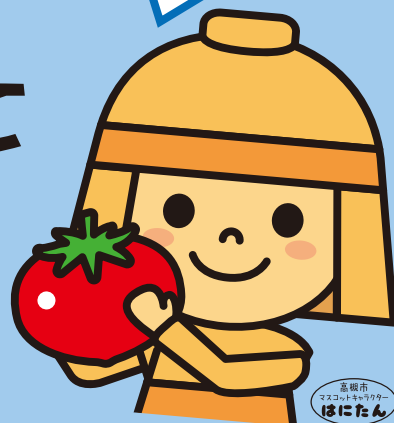
もらおうキャンペーン

実施
期間

令和8年9月6日(日)から11月30日(月)まで

※応募は令和8年9月28日(月)から12月4日(金)まで

(郵送:12月4日(金)消印有効/電子申込:12月5日(土)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

さんがまき
「三箇牧トマト」
約 2.0 kg



1月頃にお届け予定／

ダブルチャンス！！

トマトに落選した方を対象に
抽選で20名様に
「ガーゼはんかち」
をプレゼント！

(見本)



を抽選で25名様にプレゼント!!

応募
方法

りめん おうぼようし した あてさき ゆうそう ファクス じさん
裏面の「応募用紙」を下の宛先へ 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)

- 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、裏面の「応募用紙」に沿って必要事項を記入。
電子申込(WEB)の場合は、右の二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
↓↓



【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	参加前	参加後
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つつ分食べる			
	3	野菜料理をいつもより小鉢1つつ分多く食べる			
血圧管理	4	1日1回以上血圧を測定する			
食事の工夫	食 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「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。