

家族で学ぼう！

血圧のアレコレ

～おんがの高血圧よくし隊～

令和8年

5/31 日

12:00～15:00

会場:遠賀町中央公民館

参加費
無料

血圧を
しっかり下げて
健康寿命を
延ばしましょう

おんがっぴーと
よしお君も
やってくる!



12:00～13:30

測定・体験ブース

詳細は裏面

●血圧測定

●野菜摂取度測定

●塩分チェックシート

●減塩レシピ試食コーナー

●減塩商品紹介コーナー

●歯科医師会展示

●ナース体験

血圧測定や聴診器を体験しよう♪

●カリウム Café

カリウムたっぷりの飲み物・おやつを味わおう☆

●ナトカリ比測定

塩分とカリウムのバランスを調べよう♪

【事前予約優先 30人】

13:30～15:00

講演

※託児あり(要予約)

13:30～ 遠賀町 ほけん福祉課 健康づくり係
遠賀町の高血圧への取り組み

13:40～ おんが病院 副院長 吉田哲郎先生
おんがで始めよう!血圧朝活!

14:00～ 製鉄記念八幡病院 顧問 土橋卓也 先生
塩と上手に付き合う～熱中症に水分と塩分??～

14:20～ 医師2人が血圧の疑問にお答えします
血圧のアレコレ QA セッション



事前質問受付中

講演中

※小学生対象
ナトカリランプで遊ぼう♪

ナトカリランプ
プレゼント♪



講演後

血圧計・おんがっぴーグッズが当たる!

わくわく抽選会



各ブースでスタンプを集めると
減塩商品がもらえるよ☆
さらに...**抽選券 GET!**

詳細は
こちら



野菜摂取度測定

1F

約30秒で、野菜摂取度チェック!
普段の食事で野菜が足りているか
手軽に確認してみましょう。



ナース体験

2F

看護師のお仕事を体験してみよう!
聴診器で心臓の音を聞いたり、
血圧測定の実験ができます。



予約優先30人!

ナトカリ比測定

2F

ナトリウム(塩分)とカリウム(野菜や果物に多く含まれる成分)のバランスをチェックしてみよう!
その場で尿を採り、約20秒で即判定! 塩分の摂りすぎや、野菜・果物の不足が分かります。
先着30人、事前予約受付中! **予約** 健康づくり係へ ☎293-1253 または QRコードから→



減塩レシピ試食コーナー

1F

大好評!遠賀町食生活改善推進会による
試食配布!福岡スマソル醤油(減塩醤油)
を使ったメニューを試食できます。



カリウムCafé

1F

カリウムが豊富な飲み物やおやつを提供!
九州栄養福祉大学の学生が考えた
体にやさしいオリジナルメニューです。



血圧測定

2F

その場で血圧チェック!
結果をもとに、血圧や健康に
ついて保健師に相談できます。



塩分チェックシート

1F

塩分チェックシートで食生活を確認!
減塩のポイントや、食事・栄養に
ついて管理栄養士に相談できます。



他にも...!

●九州栄養福祉大学(1F)

トマトカレー・竹炭かりんとうなど、体や環境に
配慮して、大学生が考えた商品を販売!

●大塚食品(1F)

塩分展示や、減塩商品を紹介します!

●遠賀中間歯科医師会(2F)

「歯」に関する展示コーナーも!

どこかで
もらえる!?

食塩
不使用
ポテチ

減塩
調味料

減塩
レトルト
食品



ブースを回ってスタンプを集めよう! 3つ集めると...

スタンプ
ラリー
開催!!

特典1

減塩商品プレゼント♪
何がもらえるかは
お楽しみ☆



特典2

血圧計などが当たる
わくわく 抽選会
抽選券 GET

特典3

やさい畑おんが店コラボ企画
野菜セットがもらえる!
【限定100人】

