

減塩教室

先着 30 名様
参加者募集中

第 1 回目

測定会 ①

【日時】

7月25日(月)～8月13日(土)

※日曜日を除く

9:00～11:00, 11:00～13:30,
15:30～16:00

※ご都合の良い日をご予約の上、
お越しください。

【内容】

・問診(服薬、飲酒歴など)

・身体測定

・体組成測定(InBody)

・血圧測定

・握力測定

・食事内容の聞き取り

・食生活アンケート

・塩味覚チェック

・尿検査(食塩摂取量が分かります)



減塩教室 ①

【日時】

8月19日(金) 又は 8月20日(土)

いずれも 14:30～15:30

※ご都合の良い日をご予約の上、お越しください。

【内容】

・測定会①の結果返却

ご自身の身体、食生活を振り返ってみましょう。

・講義

「おいしく減塩する方法(仮)」

武庫川女子大学 鞍田三貴准教授

・ティータイム(減塩メニューの試食)

体験コーナー

・塩分濃度測定

ご自宅のお味噌汁やスープの塩分濃度を計ります。

・塩分見える化コーナー

見えない食塩、何にどれくらい入っているか
見てみましょう



第 2 回目

3カ月間、トライ!

測定会 ②

【日時】

11月1日(火)～11月14日(月)

※日曜日を除く

9:00～11:00, 11:00～13:30,
15:30～

※ご都合の良い日をご予約の上、
お越しください。

【内容】

測定会①と同じ



減塩教室 ②

【日時】

11月18日(金) 又は 11月19日(土)

いずれも 14:30～15:30

※ご都合の良い日をご予約の上、お越しください。

【内容】

・測定会②の結果返却

ご自身の身体、食生活が変わったか振り返ってみましょう。

・講義

「減塩をつづけるコツ(仮)」

武庫川女子大学 鞍田三貴准教授

・ティータイム(減塩メニューの試食)

【場 所】 西宮渡辺心臓・血管センター 5階

【参加費・お申し込み方法】

・ 当院の診察券をお持ちでない**一般の方**： **2400円**
(受講料・測定費・尿検査費・資料費・食材費・お茶代含む) と
下記必要事項記入の上、5F 健康塾にお申込みください。

・ 当院の診察券をお持ちの**患者様**：一部保険診療で実施することが可能
です。詳しくはお問い合わせください。

【お持物】

測 定 会：身体測定をしますので上下の繋がった服(ワンピース)や
ストッキングの着用はお控えになり、**軽装でお越し下さい。**

減塩教室：塩分濃度測定をご希望の方は、タッパー等に汁のみ少量入れて
ご持参ください。

【お問合せ】

西宮渡辺心臓・血管センター 栄養科宛

TEL：0798-36-1880(代)／内線：510



【参加者様お控え】

ご氏名

様

希望日	第1回目	測定会：	月	日	時	／	減塩教室：	8月	日
	第2回目	測定会：	月	日	時	／	減塩教室：	11月	日

【病院控え】

ご氏名	様	生年月日	明 大 昭 平	年 月 日	年齢	歳			
ご連絡先	()	ペースメーカー	無 有 (InBody 測定ができません)						
希望日	第1回目	測定会：	月	日	時	／	減塩教室：	8月	日
	第2回目	測定会：	月	日	時	／	減塩教室：	11月	日