

参加後アンケートで協力で
減塩を応援する食品を
プレゼント！
※無くなり次第終了

ちょっと 見直しデー

あなたの生活習慣を振り返り、
自分のカラダと向き合う1日。



運動



食事



体験できること

測定や講話を通して、
あなたの未来の健康を応援します！

測定コーナー

- ・尿ナトリウム比測定
(事前予約制・定員100名)
- ・野菜摂取量測定
- ・血管年齢測定
- ・血圧測定



展示・相談コーナー

- ・生活習慣病に関するパネル展示
- ・食品メーカーによる減塩や食事
内容の改善に役立つ商品紹介、
展示
- ・保健師、栄養士による相談

講話

10:30～11:00

講話「食事からはじめる高血圧・糖尿病予防」

一般財団法人広南会 広南病院 栄養管理部

室長 五十嵐 祐子 氏

11:30～12:00

講話「“ナトリウム比”、ちょっと見直してみませんか??

～ナトリウム比と血圧との関係について～」

東北大学 東北メディカル・メガバンク機構

予防医学・疫学部門 講師 小暮 真奈 氏

測定結果解説・生活習慣振り返り

測定結果・健診結果などを見ながら、今の自分の体や、何を見直したら良いかを保健師・管理栄養士と一緒に確認！

※お持ちの方は直近の健診結果をご持参ください

開催日時

令和8年 9月26日 土 9:45～14:00

※最終受付時間 13:00

会場

二日町第五仮庁舎 10階
(オンワード樫山仙台ビル)

仙台市青葉区二日町12番34号

(地下鉄勾当台公園駅北1出口より徒歩5分)

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください

※混雑時は入場を制限する場合があります



参加費無料！
来場予約不要！

※尿ナトリウム比測定のみ
事前予約制【定員100名】

・9:45～来場枠 60名

・10:10～来場枠 40名

尿ナトリウム比測定の予約は
こちらから



詳細はホームページをご確認ください

仙台市 ちょっと見直しデー



【主催】仙台市健康福祉局健康政策課

【お問い合わせ】022-214-3894

