

## 令和6年度慢性腎臓病(CKD)対策事業市民公開講座を開催しました

### 講演会

演題:できることからやってみよう～からだにやさしい適塩生活～

- 講師:長崎国際大学健康管理学部健康栄養学科准教授松尾嘉代子先生

日時:13時30分から15時

場所:まちなかコミュニティセンター講堂

参加者:61名

講演会では、塩分摂取と高血圧の関係、野菜や果物に含まれるカリウムがナトリウム(塩分)を排泄を促すため、ナトリウムとカリウムのバランスを整えることが大切であること、これらの食生活は子どものころから実践することが大切であることなどのお話がありました。参加者の方々からも「子どもたちの未来のために実践していきたい」「今日の講話を自分自身だけでなく、親や子どもとも共有していきたい」「今日からすぐに役立てていきたい」などたくさんの感想をいただきました。



健康チェックブース 佐世保市健康寿命延伸推進協議会と共催で、健康チェックを実施しました。

日時:12時から16時

場所:まちなかコミュニティセンター講座室5

参加者:約130名

健康チェック内容

- 骨密度測定(健康寿命延伸推進協議会(株)ミルクボーイ)
- 体成分測定(健康寿命延伸推進協議会(株)ルネサンス)
- ベジチェック/血管年齢測定(明治安田生命)
- 血圧測定/啓発パネル掲示(佐世保市役所健康づくり課)

働き世代の方から高齢者までたくさんの方々にお越しいただきました。どの健康チェックブースも盛況で、参加された方は測定結果や今後の生活習慣のアドバイスなど熱心に説明を聞かれていました。