

(株)平和堂×草津市

かけっことびっこげんきっこ♪

みんな集まれ！ ベジたべよ！

参加費
無料

～「カゴメ ベジチェック®」を使って、
推定野菜摂取量を測定します～

センサーに手を当てて数十秒で簡単に測定が完了。推定野菜摂取量と野菜摂取レベルを測ることができます。



- 楽しい毎日を過ごすためには、心身ともに『健康』であることが大事！！
現在のご自身の体の状況を簡単な測定にて確認してみませんか？

実施日時	場所
8月18日（火） 10：00～12：00	フレンドマート志津東草津店
9月8日（火） 10：00～12：00	フレンドマート上笠店
10月13日（火） 10：00～12：00	フレンドマート志津東草津店
11月10日（火） 10：00～12：00	フレンドマート南草津店
11月10日（火） 13：00～15：00	フレンドマート上笠店
12月15日（火） 10：00～12：00	フレンドマート南草津店

健康相談会も同時開催！！ 希望の方は血压や握力測定ができます。

◎当日は、草津市の保健師等による健康相談も実施します。健康に関する悩みやご相談ごとをお聞かせください！

◎血压や握力測定で、からだの様子を見てみましょう！症状がない時から、継続してからだの状態を確認することが健康への第1歩👣

※天候、諸般の事情により内容を変更・中止させていただく場合がございます。



店舗別！健幸づくりの情報を発信します！

◎人とからしのサポートセンターの学区担当保健師が地域の健康課題に合わせて、健幸づくりに関する情報をお伝えします！

◎生活に欠かせないスーパーマーケットで健幸づくりの情報をゲットしよう😊
どんな情報かは当日のお楽しみ！



厚生労働省「健康日本21」で
1日350g以上の野菜の摂取が推奨されています。

例えば

たっぷり野菜の中華丼



約1/2
日分の野菜が
摂れる



野菜を食べよう得用サラダ



約1/2
日分の野菜が
摂れる

いろいろお惣菜の
組み合わせで
1日分の野菜が
摂れる！

※写真はイメージです



【お問合せ先】
草津市健康福祉部
人とからしの
サポートセンター

TEL :
077-561-6865
(平日9:00～
16:45)

イベントの最新情報
は、市のホームペー
ジまで

