

来たれ！減塩の幕開け！



減塩へるしお

オトナの自由研究

～家族みんなを健康に～

※詳しくは裏面をご覧ください

参加費
無料



うちのみそ汁って
濃いのか？
薄いのか？
どっちなの？

塩分のとりすぎ、
ひとめでわかる

減塩は、まず吸物から...
みそ汁

カンタン！

塩分測定セット

3,000世帯に配布

※坂井市民対象

あなたの一手が家族を救う！

先着

▼ 塩分チェックの結果を提出すると ▼

抽選で200世帯に
5千円または1万円相当の
豪華賞品が当たります!!
(市の特産物詰合)



手軽な
3ステップで
簡単チェック

① 浸す

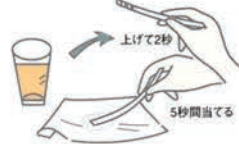
試験紙を浸し



1秒浸す

② 当てる

余分な水分を取り除き

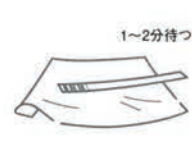


上げて2秒

5秒間当てる

③ 待つ

色の変化を判定



1～2分待つ

「へるしお」塩分測定セット申込〆切 令和6年 10月31日(木)まで

【問合せ先】

坂井市 健康増進課

電話 (0776)50-3067

FAX(0776)66-2940

E-mail:zoshin@city.fukui-sakai.lg.jp

お申し込みはWebから

または、裏面の申込書を記入して
坂井市健康増進課へご提出ください。



塩分測定セット 申込書

申込者記入欄（18歳以上の坂井市民対象）

フリガナ	
氏名	
生年月日	西暦 年 月 日
住所	坂井市
電話番号 (日中つながる)	

注)いただいた個人情報は、「へるしお(減塩)オトナの自由研究」に関すること(賞品発送等)の他、健康づくり事業のご案内に使用させていただきます。

申込×切：10月31日(木)まで

塩分測定セット申込方法

①または②よりお申込みください。

① Web 申込

後日、塩分測定セットが自宅に郵送されます。



② 健康増進課に上記申込書を提出

その場で塩分測定セットをお渡しします。

自由研究の内容

塩分測定方法やへるしお用紙(結果記録・アンケート)は塩分測定セットに入っています。



1. 塩分測定セットに入っている、「塩分チェック」で自宅の汁物の塩分をチェック!
2. へるしお用紙を記入し提出 (Web回答または用紙を市役所に提出)
提出期限：11月29日(金)
3. へるしお用紙を提出された方の中から、抽選で賞品が当たります!
★賞品の発送は、1月～2月頃を予定しています。

【注意事項】

塩分測定セットの申込は、1世帯1セットです。

職員記入欄

申込者 コード		受付日 月 日
------------	--	------------

減塩 へるしお オトナの自由研究 ～家族みんなを健康に～

