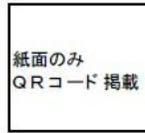


契約施設からのお知らせ

ジャンボカラオケ広場

お得なクーポン配布中！
新しいクーポンは右記QRコードより取得ください。



ハッピーパックぷらす今月のおススメ



NISAを学ぼう！マネープラン基礎講座

各メディアで話題の新NISA、気になっているけれど…結局みんなやっているの？
今からでも間に合うマネープラン基礎講座を開催。

参加者特典として後日ファイナンシャルプランナーによる無料個別相談を実施します。ぜひご参加ください。

参加費
無料

日時

7月6日(土)
10:30~11:40

Zoomでのオンライン配信

資産運用は怖い？

NISAは難しい？

講座内容

2024年スタート！新NISAについて

NISAの前に知っておきたい基礎知識
NISAに関わる税金のお話

株式、債券、投資信託の仕組み、資産運用の考え方
分散投資、長期投資の有効性・NISAの種類解説
NISAのメリット・デメリット 確定拠出年金との比較
守りのプランも大切！保険・年金プランの考え方

申込方法

6月1日(土)～先着順

ハッピーパックホームページ→会員専用サイト→イベント→
「NISAセミナー」からお申し込みください。備考欄に必ず
メールアドレスをご記入ください。後日オンラインセミ
ナーの招待URLと当日使用する資料をお送りします。
office@happypack-kobe.jpからのメールが受信できる
ように設定をお願いいたします。(携帯メールアドレス不可)

講師プロフィール

田中 諒太 氏 (ファイナンシャルプランナー)

ブロードマインド株式会社

熊本県出身。ファイナンシャルプランナーとして年間約
150世帯のFP相談を承る傍ら、セミナー講師等幅広く活
動。専門は「資産運用」や「家計相談」。

事務ご担当者さまへ

(株)リロ・フィナンシャル・ソリューションズの主催する
マネーセミナーは会場をご用意いただくと、対面型セミ
ナーも可能です。(会社の会議室等も可) ハッピーパック
会員企業は講師派遣料は無料です。(最少催行人数10名)

ご興味のあるご担当者様は下記問合せ先まで。

(株)リロ・フィナンシャル・ソリューションズ
06-4967-4451

※ハッピーパック会員企業とお伝えください。

主催：(株)リロ・フィナンシャル・ソリューションズ 協力：(公財)神戸いきいき勤労財団

健康通信 Vol.311

減塩、意識していますか？

1日の塩分の目標量は「男性7.5g未満、女性6.5g未満」。

これだけ聞いても「自分はどのくらいとっているのか？」わからない方が多いかもしれません。
日本人の平均的な1日の塩分摂取量は「男性10.9g、女性9.3g」で、かなりとり過ぎています。

元々、人間に必要な塩分量は1日にわずか1.5gほどと言われていますが、とり過ぎると、むくみや口の渇きの
症状が出たり、その状態が続くと高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などのリスクを高めます。

普段何気なく食べている調味料や加工品の量を少し減らしてみてもいいかもしれません。

例えば、うどんやラーメンには、麺に2g、汁やスープに5gほどの塩分が含まれているので、汁やスープを
残すだけで大幅に減塩することができます。

また、調味料の中でも、カレー粉・からし・わさび・とうがらしなどの香辛料や、お酢やレモン汁、しょうが、
にんにくには、塩分がほとんど含まれていません。

減塩すると味がもの足りないと思われる方は、これらを「あと足し」して、自分の好みの味付けにしていましょ。

6月は食育月間です。減塩も意識しながら普段の食生活を見直してみましょ。

「こうべ食フレ！」では、食生活に役立つ情報や、
神戸市の食育の取組を掲載しています。ぜひご覧ください。



(問い合わせ先) 神戸市健康局保健所保健課 電話：078-322-6512