

■2月は「全国生活習慣病予防月間」です ～食塩のとり過ぎに注意！～

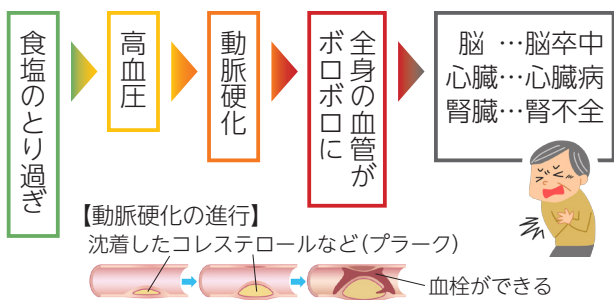
県内の1日の食塩摂取量は、男性11.9g（全国ワースト1位）・女性9.9g（同2位）と大変多い状況です（「平成28年国民健康・栄養調査結果」より）。

市では、特定健診受診者のうち高血圧者を対象に、尿から1日の食塩摂取量を推定する検査を実施しました。

今年度の測定結果は、男性平均9.9g・女性平均9.6gで、測定者全体の42.2%が10.0g以上と目標量を大幅に上回っています。

日頃から意識して、減塩生活を心がけましょう。

《食塩と病気の関係》



《1日の食塩摂取目標量（日本人の食事摂取基準2015年版）》



《減塩習慣を身に付けて、おいしく食べよう》 ～減塩を成功させるコツ～

- ◇ハムやソーセージ・ちくわなどの加工食品、外食は控える。
- ◇食べ過ぎない。（減塩しても、食べ過ぎると効果はありません！）
- ◇しょう油は直接かけずに小皿にとり、片面だけにつける。
- ◇酸味や香辛料、昆布やかつお節などの天然だしのうま味を利用する。
- ◇めん類の汁は残す。



《「塩分測定器」貸出中！》

塩分濃度を数値で表示する「塩分測定器」を貸し出しています。簡単に測れるので、自分が飲んでいる味噌汁などの塩分量がすぐにわかります。

☎健康増進課☎2114

■高齢者肺炎球菌ワクチン接種はお済みですか？

肺炎球菌ワクチンは、高齢者の肺炎の原因で最も多い「肺炎球菌」による感染を予防するワクチンです。また、接種することで重症化を防止する効果もあります。



接種対象者には平成30年4月1日付けで接種券を送付しています。接種期間は3月31日(日)までで、この期間を過ぎると無料で接種できる機会はありません。まだ接種していない方は、お早めに接種してください。

なお、以下の対象年齢に該当しても、過去に一度でも接種したことがある方は対象外です。接種歴が不明な場合や接種券を紛失してしまった場合は、お問い合わせください。

- 料金 無料
- ※県外で接種する場合は、あらかじめ申請が必要です。
- 接種場所 市指定医療機関
- ※詳しくは、お問い合わせください。
- 対象年齢

年齢	生年月日
65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日
75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日
80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日
85歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日
90歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日
95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日
100歳	大正7年4月2日～大正8年4月1日

3月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
6日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
11日(月)	13:30～	中央保健センター	71歳以上
12日(火)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
15日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上
20日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上

【健康マイレージ対象】300ポイント