

食塩摂取の目標量が新しくなりました

2020年より、1日あたりの食塩摂取の目標量が0.5g少なく設定されました。

《健康のための食塩摂取の目標量》

- 男性 7.5g未満 女性 6.5g未満
高血圧の人 6.0g未満



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」

しかし、実際には男性11.0g・女性9.3gと1日あたり3～4gも多く食塩を摂取しています。

1日3g（1食あたり1g）の減塩を目標にしてみよう。

《調味料に含まれる塩分量》

食塩摂取量を減らすために、調味料に含まれる塩分量を知ることが大切です。

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所によると、調味料由来の食塩相当量が、摂取総量の約7割を占めています。特に、しょう油・みそ・塩から摂取しているといわれています。

《食塩1gに相当する調味料の量》

- こいくちしょう油 7g (小さじ1と1/6)
淡色みそ 8g (小さじ1と1/3)
中濃ソース 18g (大さじ1弱)
トマトケチャップ 36g (大さじ2)
マヨネーズ 60g (大さじ5)



《食塩のとり過ぎが招く危険》

食事で食塩をとり過ぎると、食塩が血液中に入り込み、次のような危険を招きます。

①一時的に高くなった塩分濃度を下げるために、体内に水分が貯められ、心臓に送り込まれる血液量が増えます。血管にかかる圧力が増して、高血圧になり、動脈硬化が進行します。

⇒脳卒中・心臓病・腎臓病

②高血圧や、余分な食塩を排出するなど、腎臓に負担がかかり、腎機能が低下します。

⇒腎臓病

③塩分濃度の高い食品をとる人ほど、胃がんのリスクが高くなります。

⇒胃がん

※国立研究開発法人 国立がんセンター がん対策情報センター「科学的根拠に基づくがん予防」

市民検診に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、6月30日(火)まで生活習慣病予防健診・各種がん検診（乳がん検診を除く）を実施しません。詳しくは市ホームページをご確認ください。

本庁舎国保年金課 内2171/健康増進課 ☎2112

スリムアッププロジェクト「ダイエットにチャレンジ」

3か月で3kgの減量に挑戦しませんか？

対象者 18歳（高校生は除く）～74歳でBMIの値が24以上の方

申込期間 11月30日(月)まで

申込先 健康増進課 ☎2114

【健康マイレージ対象】

減量できた方 300ポイント

3kg減量できた方 1,000ポイント



こころの健康相談

眠れない・イライラする・生きていくのがつらいなど、心の悩みをお持ちの方や、ひきこもりの本人・家族の方を対象に、専門の医師による個別相談を開催します。現在、新型コロナウイルス感染症のまん延と、その対策の影響を受けて、ストレスや不安を感じている方も少なくありません。ストレス状態が長く続くと、気持ち・体・考え方にさまざまな変化が現れます。心の健康面で不安な方は、ご相談ください。電話相談も随時受け付けています。

- 日にち 7月14日(火)
時間 午後0時45分～1時15分 ※要予約
会場 中央保健センター（北中川原）
申込期限 7月10日(金)
申込先 健康増進課 ☎2114

7月のいきいき健康チャレンジ相談会

Table with 4 columns: 実施日, 時間, 会場, 対象年齢. Rows include dates from 1日(水) to 29日(水) at various locations like 大信保健センター and 東保健センター.

【健康マイレージ対象】 200ポイント

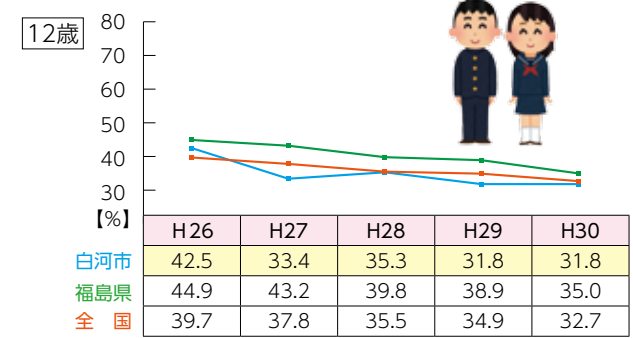
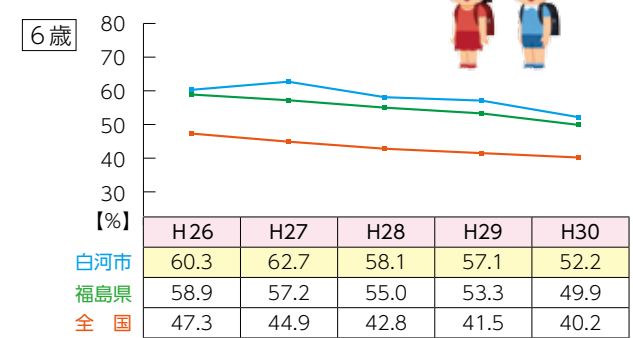
子どものむし歯予防

『咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで』

～6月4日から10日は「歯と口の健康週間」～

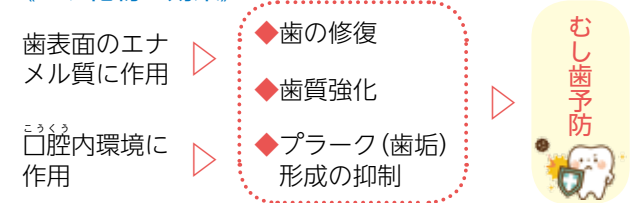
食事や会話を楽しむために、歯や口の健康はかけがえないものです。乳歯のうちからむし歯予防の正しい知識を身につけ、生涯使う歯を大切に保ちましょう。

《子どものむし歯状況》



本市の6歳（小学1年生）のむし歯有病率は、全国平均値と比べて高くなっていますが、12歳（中学1年生）では、平成27年度から低くなっており、長期間継続したフッ化物洗口の効果が表れています。

《フッ化物の効果》



むし歯の予防には、食習慣の改善や歯みがき・仕上げ歯みがきの習慣に加えて、フッ化物の利用、かかりつけの歯科医をもち、定期的に歯や歯ぐきの状態を診てもらうことも大切です。

児童手当の現況届を提出しましょう

～今年は郵送で提出してください～

児童手当を受給している方は、毎年6月に「現況届」の提出が必要です。この届け出は、毎年6月1日時点の状況を記載し、引き続き児童手当を受給する要件があるかどうかを確認するためのものです。

現況届の提出がない場合は、6月分以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

●受付期間 6月1日(月)～30日(火)

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、郵送での提出をお願いします。現況届と返信用封筒を送付しますので、ご返信ください。

●提出するもの

- 現況届
請求者（保護者）本人の健康保険証の写し（本市の国民健康保険加入者を除く）
児童と別居している場合は「別居監護申立書」

※状況に応じて、他の書類が必要となる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。本庁舎こども支援課 内2734/各庁舎地域振興課 表郷 ☎2114 大信 ☎2114 東 ☎2113

妊娠届出・母子健康手帳の交付

妊娠が分かったら、医師の診察を受けて「出産予定日」を確認し、なるべく妊娠11週までに母子健康手帳の交付を受けましょう。妊娠12週頃から使用する妊産婦健康診査受診票も交付しますので、積極的に健康管理をすることができます。また、妊産婦医療費助成事業の申請も同時に行います。

●持参するもの

- マイナンバーを確認できるもの
本人確認書類（運転免許証やパスポートなど）
健康保険証・印鑑・口座振込用の通帳
申込先 本庁舎こども支援課 内2716

白河っ子応援センター “ぽっかぽか”

同センターでは、妊娠、出産の不安・心配、子育てまで切れ目なく必要な情報を提供し、相談支援する窓口です。保健師・助産師・栄養士・心理士・保育士などが応じます。一人で悩まず、ちょっとしたことでもご相談ください。

●場所 本庁舎1階こども支援課
平日/午前8時30分～午後5時15分
本庁舎こども支援課 内2716