

お知らせ

ラウンジ

りぷらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの情報館

火災予防

高齢者サロン

休日当番医・無料相談ほか

市長の手控え帖

## ■毎月17日は減塩の日

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。

早い時期から減塩を意識して、高血圧の予防に努めましょう。

日本人の1日の食塩目標摂取量

- ▷男性 7.5g/日未満 ▷女性 6.5g/日未満
- ▷高血圧の人 6.0g/日未満（男女ともに）

### 《食べるときのコツ》

- ◇麺類の汁は残す
- ◇調味料は「かける」より「つける」
- ◇塩蔵品、加工食品の回数を減らす
- ◇市販のお弁当などは栄養成分表を確認する



### 《つくるときのコツ》

- ◇濃い味付けでなくても美味しい旬の食材を選ぶ
- ◇だしを使い、うまみで味をつける
- ◇お酢や香辛料、香味野菜を上手に使う
- ◇調味料に含まれる塩分量を知る

## ■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の減量に挑戦しましょう。

- 対象者 18歳～74歳でBMIが24以上の方 ※高校生を除く
- 申込期限 12月28日(木)
- 申込方法 ①中央保健センターへ直接申し込む  
②郵送で申し込む（郵送料は自己負担）  
③右のQRコードから申し込む



【健康ポイント事業】 3kgの減量達成で500ポイント  
健康増進課 ☎2114

## ■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その家族を対象に、専門の医師による個別相談を行います。

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。

また、電話による相談も随時受け付けています。

- 日時 ※要予約  
7月12日(水)/午後0時45分から
- 会場 中央保健センター（北中川原） ↗

- 申込期限 7月6日(木)
- 申込先 健康増進課 ☎2114

※右のQRコードからも申し込みできます。



## ■こころの健康づくり講演会 参加者募集

### 「幸せに生きるための心」

いきいきと自分らしく生きるためには、心の健康を保つことが重要です。

幸せに生きるための心のあり方や、より良く生きるためのヒントを講演いただきます。

- 日時 6月23日(金) 午前10時～11時30分  
(受付 午前9時30分～)

- 講師 大宮山 長照寺 長照寺  
臨床仏教師 楠 恭信氏

- 会場 中央保健センター（北中川原）

- 参加費 無料

- 定員 50人(先着順)

- 申込開始日 6月1日(木)

【健康ポイント事業】 参加で100ポイント

- 申し込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎2114



## ■歯科検診



### 《歯科検診を受けていますか？》

検診でむし歯や歯周病を発見することで、早期治療につなげることができます。特に歯周病は歯を失うだけでなく、生活習慣病の悪化や誤えん性肺炎の原因になることもあるため、定期的に受診し、予防しましょう。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。



### 《歯周病検診を行います》

- 対象者 40・50・60・70歳(令和5年度末年齢)
- 費用 無料

※対象者には個別に案内します。

## 7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
4日(火)	13:30～	中央保健センター	77歳以上
5日(水)		東保健センター	40歳以上
12日(水)	9:30～	大信保健センター	
14日(金)		表郷保健センター	
26日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳

【健康ポイント事業】 50ポイント1回/月