

お知らせ

トピックス

ラウンジ

りぼらん

シリーズ

子育て

保健

暮らしの情報館

美と健康

コミュニティ

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」

《食塩の約7割が調味料から》

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。日本での高血圧性疾患の患者数は、1,000万人に上ります。

血圧は、年をとってから急に上がるものではありません。早い時期から食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防できます。

平成28年国民健康・栄養調査によると、調味料由来の食塩相当量が摂取総量の約7割を占めており、特に「しょうゆ・塩・みそ」から多く摂取しています。

【県民の食塩摂取（平均）量】 ※「平成28年国民健康・栄養調査」より

	男性	女性
本県	11.9g/日 (ワースト1位)	9.9g/日 (ワースト2位)
全国	10.8g/日	9.2g/日

高血圧の方は1日6g未満、健康な方でも男性8g未満、女性7g未満を目標に！

【主な調味料の食塩量】

	大さじ1杯(15ml)	小さじ1杯(5ml)
薄口しょうゆ	2.9g	1.0g
みそ	2.2g	0.7g
ウスターソース	1.5g	0.5g
顆粒だし	3.9g	1.3g

▷食塩量が少ない調味料を選ぶ！

調味料を選ぶ時「〇%減塩」「塩分控えめ」などの栄養強調表示が役立ちます。

例えば、大さじ1杯のしょうゆを40%減塩しょうゆに置き換えると、食塩摂取量を約1g減らせます。

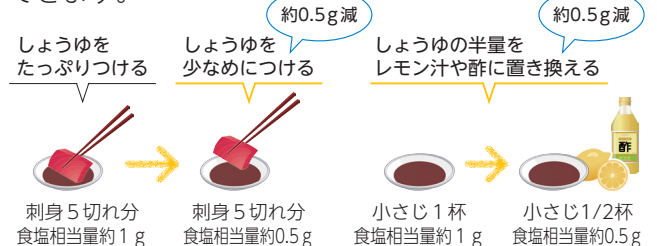
▷食べる回数で、食塩摂取量を減らす！

食塩量が多い食品を食べる回数を減らすと、食塩摂取量を減らせます。



▷調味料の使い方を工夫して、コツコツ減塩！

しょうゆの使い方を工夫すると、食塩摂取量を半減できます。



■空気のきれいな施設(禁煙施設)大募集！

～5月31日から6月6日は「禁煙週間」です～

たばこの煙は喫煙者本人だけでなく、周りの人にも有害です。

県では、禁煙に取り組む施設を登録・紹介し、たばこの煙にふれない環境づくりを推進しています。施設管理者からの申請や、市民の皆さんからの推薦をお待ちしています。

●対象 人が集まる県内のすべての施設

●要件 施設内が終日全面禁煙であること

●問い合わせ・申し込み先 県南保健福祉事務所（郭内） ☎25443

3月末現在、県南管内では87施設が認証登録されています。



※申請方法など詳しくは、県ホームページをご覧ください。

■こころの健康相談

心の悩みを抱えている方やその家族を対象に、専門の医師による個別相談を開催します。

- 日にち 7月5日(木)
- 受付時間 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）
- 申込先 健康増進課 ☎2114

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
3日(火)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
17日(火)	13:30～	中央保健センター	71歳～
18日(水)	9:30～	東保健センター	40歳～
25日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳～
27日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳～

【健康マイレージ対象】300ポイント