

お知らせ

ラウンジ

手話

高齢者サロン

りばらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの情報館

休日当番医・無料相談ほか

市長の手控え帖

## ■毎月17日は、減塩の日です

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。血圧は、高齢になってから急に上がるものではありません。若いうちから、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、高血圧を予防することができます。

### 《外出を控えている今、あなたの生活は？》

- ◆加工食品やカップ麺などを食べることによる食塩摂取の増加、新鮮な野菜や果物の不足によるカリウム摂取の低下は、血圧上昇のリスクを高めます。
- ◆たっぷり時間があり、外出できないストレスによる食べ過ぎ、だらだら食い、お酒の飲み過ぎ、運動不足は体重増加とともに血圧上昇を伴います。

### 日本人の食塩摂取量の現状

▷男性 10.9g/日 ▷女性 9.3g/日  
※厚生労働省「平成30年度国民健康・栄養調査報告」



### 1日の食塩摂取の目標量

▷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）  
※厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020」  
日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

今年度より特定健康診査（集団検診・40歳～74歳国民健康保険加入者）の尿検査と同時に、1日の推定食塩摂取量（※）を測定します。自分がどの位塩分を摂取しているか数値で知ることができます。日頃から、減塩を心がけましょう。

※測定方法…尿中のナトリウム濃度およびクレアチニン濃度と年齢・体重・身長から1日の食塩摂取量を推定します。

## ■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の減量プロジェクトに挑戦しませんか？

- 対象者 18歳（高校生を除く）～74歳でBMIの値が24以上の方
- 申込期間 12月28日(火)まで
- 申込先 健康増進課 ☎2114

## ■風しん抗体検査・予防接種のお知らせ

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性は、風しん抗体検査・予防接種のクーポン券が利用できます。市民検診や職場で実施する健診を受診する際、または指定医療機関でクーポン券を提出し、抗体検査を受けてください。抗体が少ない場合は、予防接種を受けましょう。

なお、クーポン券は昨年度までに送付しています。再交付を希望する場合は、市ホームページから申し込むか健康増進課までお問い合わせください。

## ■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お受けします。

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・考え方・体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。このほか電話相談も随時受け付けています。

- 日にち 7月13日(火)
- 時間 午後0時45分～1時15分 ※要予約
- 会場 中央老人福祉センター（北中川原）
- 申込期限 7月8日(木)
- 申込先 健康増進課 ☎2114

## ■健康ポイント事業参加者募集！

白河いきいき健康マイレージがリニューアルされます。詳しくは、5ページをご覧ください。

## 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
7日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
12日(月)	13:30～	アナビススポーツプラザ	75歳以上
14日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
16日(金)	9:30～	表郷公民館	40歳以上
21日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳