

■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。

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）

《食べる時のコツ》

- ◇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



《つくる時のコツ》

- ◇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
- ◇減塩調味料を使う
- ◇調味料に含まれる塩分量を知る

■家庭でも血圧を測定しましょう

減塩などの生活習慣の見直し以外に、自分の普段の血圧を知ることが重要です。

家庭で計測した血圧が135/85mmHg以上の方は、家庭での測定結果を持ち、医療機関を受診しましょう。

《正しい血圧の測定方法》

- ◇上腕血圧計を選ぶ
- ◇朝と晩に、トイレを済ませてから測定する
- ◇椅子に座り、1～2分経過してから測定する
- ◇一度に原則2回測定し、その平均をとる
- ◇週に5日以上測定した結果を主治医に見せる（参考：日本高血圧学会）

■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(水)
 - 申込先 健康増進課 ☎2114
- ※市健康ポイント事業に参加している方は、3kgの減量達成で500ポイントを付与します。

■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、ひきこもりの本人と家族の方を対象に、専門の医師による個別相談を行います。

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、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・考え方に様々な変化が現れます。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 7月20日(水) ※要予約
午後0時45分～1時15分
- 会場 中央保健センター（北中川原）
- 申込期限 7月14日(木)
- 申込先 健康増進課 ☎2114



■こころの健康づくり講演会 参加者募集

「健康でイキイキと過ごすために」
～睡眠の不思議・睡眠とこころの関係～

新型コロナウイルス感染症流行に伴うストレスや不安・外出自粛により、睡眠にさまざまな変化が生じることがあります。

睡眠は、心身の健康や生活の質に影響を与えるため、よい眠りのコツを知り、心と体の健康づくりに取り組みましょう。

- 日時 6月20日(月) 午前10時～11時30分
(受付 午前9時30分～)
- 講師 (公財) 神経研究所 睡眠健康推進機構 機構長 大川匡子氏
- 会場 中央保健センター（北中川原）
- 参加費 無料
- 定員 40人（先着順）
- 申込先 健康増進課 ☎2114

※市健康ポイント事業に参加している方は、100ポイントを付与します。

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
6日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
13日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
15日(金)	9:30～	表郷公民館	40歳以上
20日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
25日(月)	13:30～	中央保健センター	75歳以上

【健康ポイント事業】 50ポイント1回/月