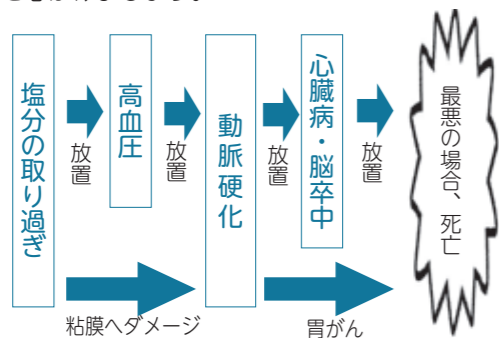


「食塩の摂り過ぎ」は生活習慣病を引き起こします

食塩を摂り過ぎると高血圧や胃がんを引き起こす原因になると言われ、日本人に多い疾患の一つとして高血圧症があり、3人に1人が該当者と推定されるほど身近な疾患です。手遅れにならないうちに減塩を意識した食事を心がけましょう。



【日時】 9月17日(木) 午前10時～正午・午後1時～3時の間で完全予約制

【場所】 総合体育館 トレーニング室

【内容】 ○インボディを使った体組成測定(裸足で機械に乗り、棒を握って測定。人工関節の方は測定できませんが、姿勢が保てない方、ペースメーカーをつけている方は測定できません。ストッキング等の着用は避けてください。)

【対象】 市民の方 **【定員】** 先着50人程度

【参加費】 ひとり100円もしくは健康ポイント50円

【申し込み】 9月1日からお電話で☎へ

体組成 (インボディ) 測定会

体の内側をチェックしよう

Cooking

～栄養士さんからのアドバイス～

食事は減塩を心がけていますか？



食塩の摂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。血圧は歳をとってから急に上がるものではなく、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、高血圧を予防することができます。日頃の小さな積み重ねが減塩につながります。

減塩のコツ (食べ方編)

1、食品そのものに食塩が含まれている加工食品などの量と回数を減らす。

➡ 例えうどん、食パン、かまぼこ、竹輪、ロースハム、ベーコンには食塩が含まれていることを念頭に料理に用いたり味付けをする。



2、味噌汁と漬物の量と回数を減らす。

➡ 味噌汁の具の量を多くして、汁の分量を減らすことも有効です。



3、めん類等の汁を残す。

➡ インスタントめん類等では、まずは汁を半分残すことから始めましょう。



4、食べる時の調味料は「かける」より「つける」。

➡ まずは一口食べてみて「薄ければ」調味料を「つけ」ましょう。残すことから始めましょう。



保健センターからの おしらせです!



☎ 中央保健センター (室生福祉保健交流センター内)
☎ 92・5220/IP ☎ 88・9175/FAX 92・5223

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
大宇陀 菟田野	2歳児 歯科健康診査	28日(月)	平成30年5月～8月 生まれの児	大宇陀保健 センター	時間を 分けて実施 ※個別に 案内します
	1歳6か月児 健康診査	29日(火)	平成30年12月～平成 31年3月生まれの児		
榛原・室生	10～11か月児 健康診査	23日(水)	令和元年10月～11月 生まれの児	中央保健 センター	

乳幼児健診

お知らせ

9月24日～30日は
結核予防週間

結核は「過去の病気」ではなく現在も全国で年間1万6千人の方が発病しています。

結核は結核菌が含まれる咳やくしゃみを吸い込むことで感染します。

初期症状は風邪とよく似ているため、発見が遅れがちです。2週間以上続く咳・たん・微熱・倦怠感・体重減少・血痰・胸痛など、結核を疑う症状があるときは早めに病院へ受診しましょう。

症状がなくても年に1回は必ず検診や胸部のレントゲン検査を受けましょう。また、検査の結果、精密検査が必要な時は必ず受けるようにしましょう。

～事業の中止について～

新型コロナウイルス感染予防のため、次の事業を中止します。

【中止事業】

健康カレンダー掲載分も同様

○たまひよサロン 9月4日(金)
〔対象：令和2年4月～6月生まれの児と保護者・妊娠中の方〕

○予防接種説明会 9月8日(火)
〔対象：令和2年7月生まれの児の保護者〕

○よい菌のコンクール 11月8日(日)



※以降の実施については、状況により広報うだ等でお知らせします。



増えてます! 結核!!

～結核を知って、予防しよう～

中和保健所管内の結核発生状況は?

平成31年に88人の結核患者が見つかりました。過去10年において、結核の罹患率は減少傾向でしたが、平成31年は増加しています!

7割は65歳以上!

患者割合は65歳以上の方が7割以上を占めています。また、糖尿病・腎臓病を患っている人、免疫抑制剤を常時使用している人は免疫力の低下に伴い、発症リスクが高まります。

～あなたと 周りの大切な人を 守るために～

- 有症状時は早く受診する
- 定期検診を必ず受ける