

# 保健だより 2月号

## ○2月・3月の行事予定

保健事業は予約制になっています。お手数をおかけしますが、健康増進課までご連絡ください。

- 2月14日(月) ころこの相談
- 2月16日(水) 健診結果説明会(医療保健センター)
- 3月2日(水) 先天性股関節脱臼検診
- 3月10日(木) ころこの相談
- 3月11日(金) 女性とこどものケアルーム
- 3月16日(水) 健診結果説明会(医療保健センター)

### ●みんなで減塩!

塩分を多く摂ると血液中の塩分濃度が上昇し、高血圧に繋がります。高血圧の状態が続くと、血管が傷つき動脈硬化を進め、脳卒中や心臓病などを発症するリスクが高くなります。健康を維持するためにも「減塩」を実践しましょう!



### ●「減塩」を実践するためのポイント! ※保健だより1月号も合わせてご覧ください。

#### 1) 麺類は汁を残す

うどんやラーメンの汁には塩分が3~4gが含まれています。

#### 2) 減塩食品の活用

調味料や加工品、菓子類など様々な分野で食塩食品は開発されています。味も従来品と変わらず美味しくいただけます。むりなく減塩するためにおすすめです。減塩だからといっていつもの量以上に使わないようにしましょう。

#### 3) 調味料は食材の表面につける

調味料を食材の表面に付けることで、舌に直接塩味を感じやすくなります。

- ▶肉や魚を焼くとき →焼き目をつけてから、塩を振る
- ▶お浸し →味付けは食べる直前に! 食材から水が出て、味が薄まるのを防ぐ
- ▶ドレッシングなど →かけるのではなく付けながら食べることでかけすぎを防止

#### 4) 単品(丼・麺類)より定食を

単品メニュー(丼・麺類)より、皿数の多い定食のものを選び、食べる際には、汁物・詰め物を残しましょう。塩分表示を確認する習慣をつけ、塩分の少ないものを選ぶようにしましょう。

#### 5) 食べる量を減らす~減塩も必要な方におすすめ~

食べる量を減らせば、その分摂取する塩分も一緒に減らすことができます。

#### 6) 野菜摂取で塩分を排泄 ※腎疾患をお持ちの方は主治医にご相談下さい

野菜や果物、海藻に多く含まれるカリウムは、ナトリウム[塩分]の排泄を促します。食事には必ず野菜料理を加え、カリウム摂取を心がけましょう。



【保健事業に関するお申込み・お問い合わせ】健康増進課 ☎ 77-3621

## 地域包括支援センター行事

3月

日	内容	場所	時間
1日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30~11:30
	手芸講座	木岐公民館	13:30~15:30
3日(木)	いきいき体操	由岐公民館	13:00~15:00
4日(金)	ノルディック・ウォーク	日和佐公民館	14:00~16:00
7日(月)	太極拳	由岐公民館	9:00~
8日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30~11:30
	リフレッシュ体操	由岐公民館	13:00~15:00
9日(水)	総合相談(体操)	赤松基幹集落センター	13:30~15:30
10日(木)	ノルディック・ウォーク	由岐公民館	9:30~11:30
11日(金)	太極拳	日和佐公民館	9:00~
	手芸講座	日和佐公民館	13:30~15:30
	脳若返り教室	デイサービスセンター竜宮	14:00~15:00
14日(月)	太極拳	由岐公民館	9:00~
15日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30~11:30
	総合相談(認知症予防)	志和岐公民館	13:30~15:30
17日(木)	いきいき体操	日和佐公民館	13:00~15:00
22日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30~11:30
24日(木)	リハビリ体操	日和佐公民館	13:00~15:00
25日(金)	太極拳	日和佐公民館	9:00~
	総合相談(認知症予防)	木岐公民館	13:30~15:30
29日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30~11:30

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、開催を延期または中止する場合があります。

【お問い合わせ】地域包括支援センター ☎ 77-1171