

Health

健康に役立つ情報

御前崎市民の2人に1人が高血圧！？ ～減塩を意識しよう～

食塩摂取量を減らすと血圧が下がることは多くの研究で明らかになっています。高血圧でない人も減塩を意識して高血圧を予防しよう！

私たち日本人は、調味料から多くの塩分をとっていることを知っていますか？
御前崎市民460人が回答した調査から、御前崎市民は同じ静岡県西部地域に住む人と比べて次の傾向があることがわかりました。地域みんなで減塩を意識しましょう。

傾向1 濃い味付けを好む

調味料は「かける」より「つける」



食塩相当量 0.9g → 0.5g

傾向2 味のついた料理に調味料を使うことが多い

スパイスなどを活用する



傾向3 麺類のスープを全部飲む人が多い

麺類のスープは残す



食塩相当量 7g → 3.5g



加工食品は食塩が添加されていることが多い…。栄養成分表示を確認して、食塩相当量が少ないものを購入することもおすすめです！

照会 健康づくり課 ☎0537⁰⁵1123

Child

子育て応援

子どもの予防接種 4月1日から窓口が変更されました

市民の皆さまの利便性を高めるため、全ての予防接種の窓口を一本化します。これにより、子どもの予防接種に関する窓口が次のとおり変更されました。

予防接種とは、毒性を弱めた病原体や毒素(ワクチン)を前もって投与することで、病気への免疫をつけ、その病気にかかりにくくすることです。子どもの健康を守るため、接種時期を守りましょう。

変更前	変更後
こども未来課 母子保健係 ☎0537 ⁰⁵ 6666	健康づくり課 地域医療係 ☎0537 ⁰⁵ 1123

照会 健康づくり課 ☎0537⁰⁵1123