

# Health

## 健康に役立つ情報

### 減塩ライフを楽しもう

この4月から、平成25年～34年度まで取り組む第2次「健康日本21」がスタートしました。

その中に「健康寿命の延伸」、「健康格差の縮小」という大きな目標が掲げられています。具体的な目標は、減塩への取り組みです。

1日の塩分8g(男性9g未満・女性7.5g未満)にするための食生活での改善ポイントをあげてみました。

#### 減塩へ向けて食生活の改善ポイント

- 刺し身を食べるときは、切り身の上にわさび(薬味)のをせ、下のみしょうゆをつけて食べる。
- 刺し身のしょうゆをポン酢に変える。
- 魚のサラダメニューを取り入れる。
- 野菜を今より70%増やす。

• だし汁を使い、薄味でもおいしく食べるよう工夫する。

野菜の栄養素であるカリウムや食物繊維は、ナトリウムを体の外に排出する栄養素で、血圧の上昇を防ぐ。(1日の野菜摂取目標350g)

#### さらに減塩に取り組める人は

- 食材そのままの味を楽しむ。
- 揚げものに何もかけない。
- しょうゆ容器をスポイト式に変える。
- 濃味・薄味のメリハリをつける。



以上のことを意識して無理せず減塩ライフを楽しみましょう。

照 会 国保健康課 0537<sup>☎</sup>1171

## 4月から予防接種が変わりました

# Child

子育て応援

### 任意接種から定期接種に変更

4月1日から、子宮頸(けい)がん予防・ヒブ・小児肺炎球菌の3つのワクチンが、任意の予防接種から定期接種に変わりました。現在持っている受診票はそのまま使えます。未接種の人は、かかりつけ医に予約して必ず受けましょう。

### 子宮頸(けい)がん予防ワクチンとBCGの接種年齢変更

#### 子宮頸(けい)がん予防ワクチン

- ▶ 変更前の接種対象年齢  
中学1年生から高校1年生相当の女子
- ▶ 変更後の接種対象年齢  
小学6年生から高校1年生相当の女子

#### ▶ 接種回数 3回

- 中学1年生の女子に予診票を郵送します。中学1年生の間に打ち終わらしましょう。
- 中学2年生以上で、まだ接種が終わっていない人は早めに接種しましょう。
- 小学6年生から受けられるようになりました。希望者は母子手帳を持って国保健康課までお越しください。

#### BCG

- ▶ 変更前の接種対象年齢  
生後6カ月未満
- ▶ 変更後の接種対象年齢  
1歳の誕生日前日まで
- ▶ 接種回数 1回

照 会 国保健康課 0537<sup>☎</sup>1171