

# のお知らせ

## ●問合せ●

鴻巣保健センター

健康づくり課 ☎543-1561、FAX 543-5749

子育て支援課母子保健担当 ☎543-1562

吹上保健センター ☎548-6252、FAX 549-2696

## ■ 6月は食育月間「減塩」

日本人の食塩摂取量は1日10.1gで、目標値である男性7.5g、女性6.5gを大幅にオーバーしています。

令和4年度に実施した健康づくりアンケートでは「塩分の多い食べ物を控えめにする市民の割合」は49歳以下で26.6%であり、7割以上の方が食事の塩分を気にしていない結果となっています。

食塩をとりすぎると高血圧になる確率が高まり、高血圧になると心臓に大きな負担がかかるため、病気につながりやすくなります。そのため、高血圧の予防は大切です。

そこで、おいしく食べられる減塩のコツを紹介します。



## ● 減塩のコツ ●

1. 無塩トッピングをメニューに使用
  - ㊦香り スパイス、香味野菜（しょうが、ねぎ、にんにく、青じそ）、ハーブ等
  - ㊧辛味 とうがらし、カレー粉、ラー油等
  - ㊨こく・香ばしさ オリーブ油、ナッツ等
  - ㊩酸味 酢、しぼり汁（レモン、ゆず）等
  - ㊪うまみ だし（こんぶ、かつお節）等
2. 減塩調味料を上手に取り入れる
3. 調味料の使い方を工夫  
小皿にしょうゆを入れて、つけ醤油にすると味を濃く感じて、減塩につながります。
4. 食材の選び方、食べ方を工夫  
例) 漬物、ハム、スナック菓子など塩分の多い食材の回数を減らす
5. 「栄養成分表示」を見て塩分含有量を確認  
栄養成分表示（100gあたり）  
エネルギー〇〇kcal  
たんぱく質〇g  
脂質〇g  
炭水化物〇g  
食塩相当量〇g ←ここをチェック

「主食」「主菜」「副菜」をそろえた規則的な食生活をこころがけ、適度な運動をして、十分な睡眠を取りましょう！

（健康づくり課）

④ 適度な運動を  
継続的な運動で、善玉菌が増えます。また、ぜん動運動も活発になります。ながら運動やストレッチ運動も取り入れましょう。

③ 十分な睡眠を  
体内時計の乱れは、腸内環境の悪化を引き起こします。睡眠時間をたっぷり取り、体の機能修正をはかりましょう。

② 脂肪、塩、砂糖はほどほどに  
動物性脂肪や砂糖、人工甘味料は善玉菌が好きな餌。血圧の上昇をおさえる乳酸菌などの腸内細菌が減ってしまうので、塩をとりすぎないようにしましょう。

① 「水溶性食物繊維」をたっぷり届ける  
全粒穀類（もち麦、玄米など）、豆類、海藻類、野菜（ごぼう、ブロッコリーなど）、きのこ、果物などをしっかりととりましょう。

腸内細菌が働きやすい環境にしよう！

食物繊維が豊富であることです。  
食生活を改善すると、腸内環境は2週間くらいで変わりはじめます。多彩な食品で彼らの働きを助け、健康長寿を目指していきましょう。



健康生活

腸活で健康長寿

世界でも長寿といえる日本人の腸内には、ビフィズス菌が多いという特徴があります。しかし、ここ数十年の間に食生活が欧米化して、腸内細菌の種類が減っています。腸内細菌にとって望ましい食生活とは、脂肪や塩、砂糖をとりすぎないこと。そして、腸内細菌の餌になる食物繊維、特に水溶性

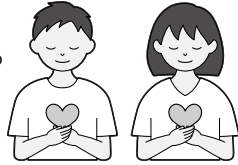




# 保健センターからの

## ■ こころのリフレッシュ講座

**日時** 7月30日(火) 10時～11時30分  
**場所** 鴻巣保健センター  
**定員** 20人(先着順)  
**内容** ストレスに強いこころと身体づくり方  
**講師** 健康運動指導士  
**持ち物** 筆記用具、飲み物  
**申込み・問合せ** 7月3日(水)9時～7月23日(火)17時までに電話で健康づくり課



## ■ 熱中症特別警戒情報

令和6年4月から気候変動適応法に基づき、従来の熱中症警戒アラートよりさらに強い熱中症特別警戒情報が創設されました。広い範囲で過去に例のない危険な暑さとなり、熱中症について深刻な健康被害が発生する恐れがある場合に発表されます。発表された場合は、室内等の涼しい環境で過ごし、危険な暑さから身を守りましょう。詳しくは市HPをご覧ください。



### 健康長寿歯科健診

前年度に75歳と80歳になった方を対象に歯科健診を実施します。お口の健康は全身の健康につながりますので、ぜひ受診しましょう。

**日時** 7月1日(月)～令和7年1月31日(金)  
**対象** 次のいずれかに該当し、後期高齢者医療被保険者証を持っている方  
 ○昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれ  
 ○昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ  
**費用** 無料  
**その他** 詳細は6月下旬送付の案内をご覧ください  
**問合せ** 健康長寿歯科検診コールセンター (☎0120-981-199)

### 8020よい歯のコンクール

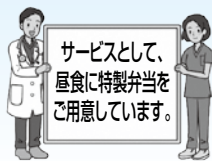
**応募資格** ○市内在住の方  
 ○80歳以上(令和6年4月1日現在)で、自分の歯が20本以上ある健康な方  
 ○当コンクールで表彰経験がない方  
**実施方法** 北足立歯科医師会の会員診療所にて口腔内診査を行います  
**その他** ○予約をしてから受診してください  
 ○会員診療所が不明な場合は、お問い合わせください  
 ○10月に表彰予定です  
**応募締切** 8月9日(金)  
**問合せ** 北足立歯科医師会 (☎048-596-0275)

学校法人北里研究所  
北里大学メディカルセンター

## 「人間ドックのご案内」

年に1度はカラダのチェックを!!  
定期的な受診をおすすめします。

**【料金】一般基本コース**  
 1日コース 66,000円  
 半日コース 49,500円(2024年4月～新設)  
 ※契約健康保険組合等からの補助がある場合は、コース及び金額が変わります。料金等の詳細はお問い合わせ下さい。



【オプション検査も多数ご用意しております】

胃カメラ	3,300円	頭部MRI/MRA	22,000円
胸部CT	11,000円	頸動脈エコー	6,050円
婦人科検診	7,700円	マンモグラフィ	4,950円

【ご予約・お問い合わせ先】

電話又は健康管理センター窓口で2か月前(月末)までのご予約をお受けしております。

☎048-593-1227(直通)・☎048-593-1212(代表)

北本市荒井6-100

月～金曜日 10:00～16:00 ※土曜日・日曜日・祝日は休診

