

ローソルト（減塩）で 血圧ケア はじめませんか

一若くして亡くなったり、介護が必要になったりしないために、血管と臓器を守りましょう

健康づくり推進本部 生活習慣病グループ
(国保課) ☎ 65-1219

「減塩」の言葉はよく耳にするけど…どうして減塩しないといけないの？

味の濃いものを食べた後、のどが渇いて水分を取ってしまうことはありませんか。これは塩分を取りすぎたために、体が血液の塩分濃度を一定に保とうとするからです。この働きにより体の水分量が増え、血液量も増えるので、全身の血管が傷んで硬くなっていきます。その結果血圧を上げてしまい、高血圧につながると考えられています。

高血圧（心臓から全身に血液を送り出す圧力が高い状態）になると、心疾患や脳血管疾患になるリスクが高まり、死亡や要介護状態に至ることもあります。ローソルト（減塩）に取り組んで、血管を傷みから守りましょう。



クイズで学ぼう 塩分と血圧

第1問 次の3つの料理を、塩分が多い順に並べましょう。



A チャーハン



B 中華そば
(汁含む)



C すし(10貫)
(しょうゆ含む)



市販の食品は、栄養成分表示が参考になります。減塩に興味のある人は「えひめご塩慮活動」サイトも参考にしてください。

「えひめご塩慮活動」
サイトはこちら▶



第2問 1食に取ってよい塩分の目安は何グラムでしょうか？

- A 男性1.3g 女性1.0g
- B 男性2.5g 女性2.1g
- C 男性3.6g 女性3.3g



人間の体は1日3gの塩分で生きていけますが、実際には10.1gも取っています。(県民健康調査)
1日の塩分の適正摂取量は**男性7.5g、女性6.5g**です。**高血圧の人は6g**を目指して減塩にチャレンジしましょう。

第3問 家庭で血圧を測定した場合、高血圧と判断する値は？

- A 135/85mmHg
- B 140/90mmHg
- C 160/100mmHg



心疾患や脳血管疾患になるリスクを予測するには、**診察室血圧よりも家庭血圧**のほうが優れていることが分かってきました。上の血圧と下の血圧、どちらか一方でも135/85mmHg以上だと、高血圧と診断されます。

知っとる？ 自分の血圧

市民の誰もがより長く元気に過ごせる新居浜市を実現するため、健康づくり推進本部(生活習慣病グループ)では、「高血圧」の発症・重症化予防のための事業を推進します。

答え

- 第1問 B 5g > C 3g > A 2g
- 第2問 B
- 第3問 A

毎月17日は、ローソルト+ベジチェック

減塩と野菜摂取で高血圧を予防。約30秒で推定野菜摂取量が見える化できるベジチェックを体験しませんか。

日 5月16日(金) 9:30～11:30

場 国保課 11番窓口前

￥ 無料

問 国保課 ☎ 65-1219



こころの相談

こころの悩みや不安の相談に臨床心理士が応じます (Zoomによるオンライン相談も可)。

日 5月19日(月) 14:30～16:30

定 2組程度 (要予約)

￥ 無料

場・申・問 保健センター

☎ 35-1070



出張健康相談

家庭血圧の測り方や健診の受け方、生活習慣の整え方について保健師などの専門職がお伝えします。

日・場 5月12日(月) マイントピア別子駐車場、28日(水) ローソン新居浜八幡店駐車場 (10:00～11:30、MaaS車両内)

￥ 無料

問 健康政策課 ☎ 65-1586



熱中症に注意しましょう！

熱中症は夏になるものと思いませんか？梅雨前でも気温が25℃を超えることがあります。5月頃は身体が暑さに慣れていないため、気温の変化についていけず、熱中症になりやすいです。気温が高い日の活動では熱中症に注意しましょう。

- 規則正しい生活をし、体調の変化に気をつけましょう。
- のどが乾く前にこまめな水分補給 (目安: 1.2L/日) をしましょう。
- 都道府県ごとに発表される「熱中症警戒アラート」を活用しましょう。

★「熱中症警戒アラート」について

便利なLINE・メール登録がおすすめです。スポーツ関連サークルなどの活動の場でもご活用ください。

アラート発表時は、外での運動を避けて涼しい室内で過ごしましょう。

熱中症警戒アラートの確認・環境省のLINE登録の詳細については、環境省熱中症予防情報サイトをご確認ください。

問 保健センター ☎ 35-1070



環境省熱中症予防情報サイト▶

元気もりもり教室 参加者募集！

元気もりもり教室では、仲間と一緒に運動をしたり、栄養バランスのよい食事やお口の健康、認知症予防などについて学んだりします。参加者同士の交流で仲間もできます。一緒に健康長寿を目指しませんか？ (全教室12回コース)

対 65歳以上の市民

定 25人 (抽選制) ￥ 無料

申 地域包括支援センターまたは各委託事業者に直接連絡してください。

問 地域包括支援センター ☎ 65-1245

地区	時期	会場	申込締切	委託事業者
川東	8月7日～11月6日 毎週(木) 13:30～15:30	垣生公民館 事前説明会 7月3日(木)	6月17日(火)	愛媛医療生活協同組合 ☎ 36-3671
川西	8月19日～11月11日 毎週(火) 9:45～11:45	市総合福祉センター 事前説明会 7月22日(火)	7月9日(水)	株式会社東京ネバーランドえひめ ☎ 31-5078
上部西	9月3日～12月17日 毎週(水) 13:30～15:30	中萩公民館 事前説明会 8月6日(水)	7月24日(木)	新居浜医療福祉生活協同組合 ☎ 34-0209
上部東	9月25日～12月11日 毎週(木) 13:30～15:30	角野公民館 事前説明会 8月28日(木)	8月18日(月)	社会福祉法人ふたば会 ☎ 47-4541

※盆・地方祭などで休みの日あり。