

今年もスタート！ 特定健診 毎日の生活が、あなたの未来を左右します！

環境保健係

保健
ニ
ュー
ス

こんな生活習慣はありませんか？



ストレスや不眠



食べ過ぎ・飲みすぎ



運動不足



喫煙習慣

高血圧、脂質異常症、糖尿病、脳卒中、心臓病、がんなどの生活習慣病は、1日1日の生活習慣の積み重ねによって発症の危険性が変わってきます。

つ・ま・り！ 生活習慣を見直せば、あなたの将来も変えることができます。

特定健診は、今の健康状態を客観的なデータで確かめ、生活習慣を見直すきっかけになります。特定健診も「年に一度の生活習慣」として取り入れていきましょう。

立科町では、平成28年度から、特定健診対象者のすべての方の健診料金を無料としています。健診申し込みはこれからでも間に合いますので、是非あなたの健康管理にお役立てください。

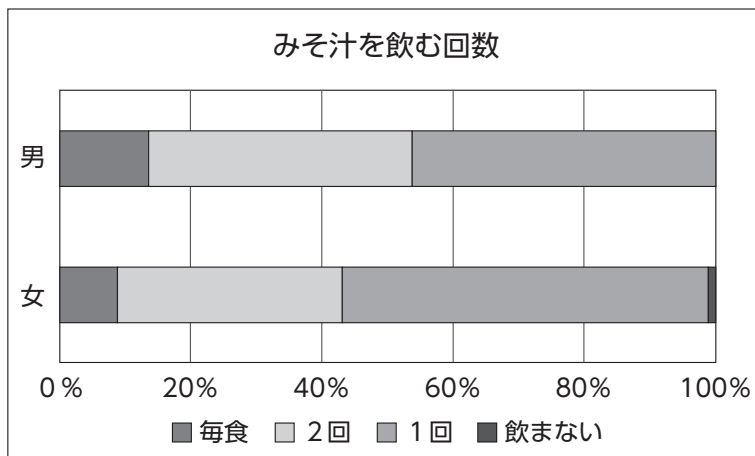
環境保健係



減塩モニターアンケートの 結果をお知らせします！（最終回）

今月は、みそ汁の塩分濃度測定の結果をお伝えします。

みそ汁を飲む回数は1日1回としている方が、女性では5割以上、男性でも約5割いらっしゃいます。また、毎食みそ汁を食べると回答された方々も、だしは天然だしを使用し、塩分を0.5~0.7%くらいにしている方が多く、ここからも、減塩に対する意識の高さがうかがえます。



実際の塩分測定結果を見てみると、測定していただいた塩分測定の平均は、0.7%。比較的薄めの味付けのようです。塩分濃度的には「うすい」とされる0.3~0.5%でも、みそ汁を飲んだ感想は「濃い」と感じる方もいらっしゃり、だしや具材の組み合わせによって味の感じ方は様々なようです。

今回の減塩モニター事業では、「みそ汁」の塩分測定をお願いしましたが、「みそ」は発酵食品として食べたい食品の一つであり、みそ汁だけから塩分を摂取しているわけではありません。食事全般の味付けや食事量、おやつの内容などを見直し、健康的な食生活を送りましょう。