

回
覧

西部保健
センターだより



第83号 2022年6月発行
西部保健センター
長野市大字安茂里 1777-1
TEL 224-1101/Fax 224-1818



特定健診が始まっています！

生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま進行していきます。

病気の予防や早期発見には健診が欠かせません。

健診は、治療中の人もすべて対象となります。

1年に1回は健診を受け、自分の身体とじっくり向き合ってみましょう。

今年度から健診（国保特定健診・30歳代の国保健診・後期高齢者健診）を受ける方全員が
心電図検査も受けられるようになりました。

詳しくは4月末に個別に送付されました受診券をご確認ください。



実施期間：5月10日(火)～10月15日(土)

～健診結果について気になる方、個別相談が出来ます～

健康・食生活相談をご利用ください

市保健師・管理栄養士が対応いたします

日にち 6/23(木) 7/19(火) 8/22(月) 9/20(火) 10/13(木)

時間 9:00～ 10:00～ 11:00～

内容 健診結果をもとに、生活習慣の改善方法などの相談ができます。

※相談は予約制です。

※11月以降も実施しています。日程はR4年度健康カレンダーP18をご覧ください。

健診結果により保健師・管理栄養士が訪問やご連絡させていただくことがあります。



その他、**がん検診**なども実施しています。詳細は5月に
全戸配布した「**各種検診のご案内**」をご覧ください。
右のQRコードからも、今年度の「**各種検診のご案内**」
の内容をご覧ください。



問い合わせ 西部保健センター ☎224-1101

血圧の記録をつけていますか？

血圧の変動を知ることが血管や臓器を守ることに繋がります。
血圧手帳などを活用し毎日の血圧を記録していきましょう！

☆家庭血圧の正常値は 115/75mmHg 未満です。

血圧は常に変動するので、1回の測定では判断できません。

毎日記録をつけていくことで、平均値や変動の様子が分かってきます。
治療中の方は、家庭での様子を主治医にみせることで治療内容の決定・
変更役に立ちます。

まずは継続的に血圧を測り、気になることがあればかかりつけ医などに
相談してみましょう。

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン 2019

☆西部保健センターの健康・食生活相談、訪問指導で血圧手帳をお渡しできます。



減塩についての豆知識



食塩の過剰摂取が血圧を上昇させ、高血圧症等に関与していることはよく知られています。文明の進化とともに食塩摂取量は増え、石器時代では1日1~2g以下でしたが、現代では平均10.1gとなっています！

1日6g未満を目標とする減塩により有効な降圧が得られるとも言われています。

1日当たりの塩分の目標値は男性7.5g、女性6.5g未満

今日から出来そうなコツ！まずは0.1gでも減らしてみましょう。

○汁物や麺類の汁は残す

味噌汁は1杯あたり1~2g
麺類の汁には3~6gの塩分が含まれています。

○調味料は食材の表面につける

肉・魚 → 焼き目を付けてから塩をふる
お浸し → 味付けは食べる直前に
しょうゆ → 付けて食べる、かけすぎ防止

○ごはん食のすすめ

白米の塩分は0g
食パン(6枚切り) 0.8g
乾麺うどん(1束) 1.2g

○野菜摂取で塩分を排泄

(腎疾患をお持ちの方は主治医にご相談ください)
野菜や海藻類に多く含まれるカリウムは体内の塩分の排泄を促します。
食事に野菜料理を加えましょう。