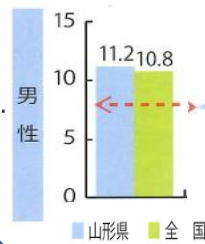


健康づくりのための適塩生活

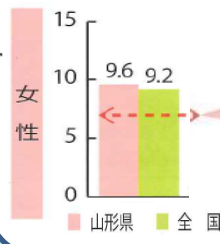
はじめませんか？



普段の食塩摂取量はどのくらい？



目標量
男性
8g未満



目標量
女性
7g未満

目標達成まで、あと
マイナス約3g!

減塩



あなたが普段食べているものの、食塩量は？



みそ汁 1杯
約 1.4g



ロースハム 2枚(40g)
約 0.8g



焼ちくわ 1本(30g)
約 0.6g



塩鮭 1切れ(50g)
約 1.5g



ウイナーソーセージ
(3本) 約 1.5g



のり佃煮 1食分
(10g) 約 0.6g

生活習慣病と適塩

<県民の上位3つの死因>

1位がん 2位心疾患 3位脳血管疾患

食塩をとりすぎること、3大死因原因の発症のリスクを高めます。
また高血圧の発症も招きます。

今日から少しずつ、塩分を意識して減らしましょう。。



【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267

令和元年度第3号

安全お風呂のポイント

おじいちゃん、おばあちゃん、大丈夫？

寒

寒

暖

入浴事故予防対策は、脱衣所をあらかじめ暖めておくなど、寒暖の差を少なくすることがポイントです！

脱衣所には暖房機を置く、浴室はシャワーで暖める

暖まり過ぎは危険。入浴時間は10分以内に

熱いお湯は体によくないから、お湯の温度は41度以下にしよう

入浴前にかけ湯をしましょう。

浴槽のフタを置いておくと、もしもの時によりかかれます。

家族に一声かけてから入ろう!!

入浴前後、十分な水分補給をしましょう。

【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267

令和元年度第3号