



～減塩とたっぷり野菜で健康長寿～

9月は「食生活改善普及月間」

市が実施している「特定健康診査」の結果をみると、受診者の5割が血圧が高い状況です。

血圧が高い状態が続くと、血管を傷めるほか、細い血管が集まる心臓、腎臓、脳に大きなダメージを与え、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病などのリスクが高まります。

高血圧を予防するためには、「食事」・「運動」・「休養」があります。なかでも食事は、「減塩」や「野菜・果物の積極的な摂取」、「低脂肪の食事」で、収縮期血圧が平均で5mmHg程度下がると言われています。

市では、「減塩」と「野菜摂取の増加」を進めるため、島原市食生活改善推進員が家庭訪問したり、各種講習会を開催するなどして、「みそ汁の塩分測定」や「野菜もう一皿運動」などの啓発活動を実施しています。

世代別の取り組み（一例）を次のとおり紹介します。



▶問い合わせ先
市保健センター
(☎ 64-7713)

乳幼児期



野菜を使った手作りおやつの普及

おやつに野菜を取り入れて、野菜の摂取量を増やしましょう

学童期



地元野菜を使った料理の普及

だご汁や寒ざらしなどの郷土料理に地元野菜をたくさん取り入れて、野菜の摂取量を増やしましょう

成人期以降



「みそ汁の塩分測定」による減塩普及

家庭訪問や各種講習会での「みそ汁の塩分測定」を通して、薄味の食事を実践しましょう

減塩は大人だけでなく、子どものころからの習慣づけが大切です。食生活改善推進員が開催している「親子料理教室」などでも汁物の塩分測定ができますので、子どもの塩分の取り方が気になる人はぜひ参加してください。（親子料理教室などの情報は、広報しまばらの保健センターだよりなどでお知らせします）



「健康づくり講演会」の開催

「いきいきと健康に暮らす」と題した講演会を次のとおり開催します。この講演会は「いきいき健康ポイント対象事業」です。来場の方は健康ポイントとして「5ポイント」が加算されます。

皆さんの参加をお待ちしています。

- ▶と き 9月22日（火） 19時～ ▶ところ 有明総合文化会館
- ▶講 師 秋野公造氏（参議院議員・医学博士） ▶入場料 無料
- ▶問い合わせ先 市保健センター（☎ 64-7713）

いきいき健康ポイント
対 象 事 業

5
ポ
イ
ン
ト

