

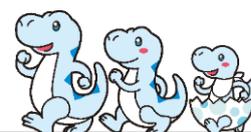
見る、知る、分かる！健診結果説明会！

～健診は、受けた後が大切です～

保健師、管理栄養士が一人ひとり個別に相談を受けます。（1人30分程度）
自分の健康状態を知る時間として是非ご活用ください。

日付	場所	受付時間	
		午前	午後
1月6日(火)	大川目市民センター		13:00～15:00
1月7日(水)	侍浜市民センター	9:00～11:30	
1月8日(木)	夏井市民センター	9:00～11:30	
1月9日(金)	宇部市民センター	9:00～11:30	
1月13日(火)	元気の泉	9:00～11:30	13:30～15:00
1月14日(水)	元気の泉	9:00～11:30	
1月15日(木)	長内市民センター	9:00～11:30	
1月22日(木)	元気の泉	9:00～11:30	13:30～15:00
1月23日(金)	元気の泉	9:00～11:30	13:30～15:00
1月26日(月)	小久慈市民センター	9:00～11:30	
1月29日(木)	元気の泉	9:00～11:30	13:30～15:00
1月30日(金)	元気の泉	9:00～11:30	13:30～15:00
1月31日(土)	元気の泉	9:00～11:30	
2月9日(月)	元気の泉	9:00～11:30	13:30～15:00
2月10日(火)	元気の泉	9:00～11:30	13:30～15:00
2月26日(木)	元気の泉	9:00～11:30	13:30～15:00

- 参加方法 **予約が必要です。** ご予約・お問い合わせは下記へ。
- 持ち物 「健康診断結果個人票」の入った封筒一式
- プレゼント 来場者に粗品（ごみ袋など）を進呈いたします。



久慈市市民課 国保年金係 電話 **0194-52-2118**

(受付時間：9時～17時/土日・祝日除く)

血圧測定 30 日チャレンジャー募集



血圧を 30 日分測って、1,000 円分の商品券をゲットしよう！

- 【参加条件】
- ・ 家で血圧測定の習慣がない
 - ・ 国保に加入している

貸出用の血圧計
あります

- 【参加方法】
- ① 市民課に電話で申し込み
「血圧チャレンジ参加希望」とお伝えください
 - ② 専用の記録用紙を受け取る
 - ③ 30 日分の記録ができれば、提出する



新キャラクター「減塩ザウルス」

健診結果の豆知識



ココを見て！

「推定塩分摂取量」とは？

昨日の食事でどれくらいの塩分を摂取したかの目安になります。

男性	女性	高血圧の人
7.5g	6.5g	6g

上記より多い人は「減塩」が必要です。

「カリウム排泄量」とは？

野菜（カリウム）が十分に摂れているかわかります。

カリウムは、摂取した 80～90%が尿から排泄されるため、排泄量が摂取量の目安になります。

1 日の 目標摂取量	男性	女性
	3,000 mg/日	2,600 mg/日

カリウムは野菜以外に果物、大豆製品にも多く含まれており、塩分を体外へ排出するはたらきがあります。

「ナトリウム/カリウム比」とは？

食事の塩分（ナトリウム）と野菜（カリウム）のバランスがわかります。

数値が低いほど塩分が少なくカリウムの多い健康的な食事ができていると言えます。

2未満	最高！！
4未満	良い！
4以上	バランスがくずれ気味… 「減塩」+「カリウムアップ」 を心がけましょう。

ナトリウム/カリウム比を下げることで、高血圧の予防・改善につながります

※腎機能が悪い方は主治医の指示に従いましょう