

塩分の取り過ぎにはご注意ください

福島県は全国ワースト

▶福島県民は塩分過多！

厚生労働省は1日あたり塩分摂取の目標を男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧や腎臓病の方は6g未満としています。福島県の現状では男性は11.9g、女性は9.9gと全国ワースト1位と塩分をとりすぎています。

▶生命維持に必要な塩分は1.5g未満

汗をかく季節などは塩分補給が大切と思いがちですが、生命維持に必要なのは1.5g未満です。実際にケニアやパプアニューギニアの一部民族は1日あたり1~3gと自然の食材からとれる塩分だけで暮らしています。

▶わずか1.4gの減塩で脳卒中と心臓病が激減

イギリスでは2003年頃から8年かけて平均値で1.4gの減塩に成功しました。わずかな変化と思われませんが、その結果、血圧の値が改善し、脳卒中と心臓病の死亡率が40%も減少しました。

▶自分にできる減塩習慣

塩分1gを調味料に置き換えると、塩だとひとつまみ、しょう油だと小さじ1杯とわずかです。継続しやすい習慣を考えてみましょう。



例えば



- ▷減塩しょうゆにする（大さじ1杯）→1.0g 減塩
- ▷梅干し（10g）を1粒減らす →2.2g 減塩
- ▷コーンスープを1杯減らす →1.2g 減塩
- ▷せんべい（20g）1枚減らす →0.5g 減塩
- ▷納豆のタレを半分減らす →0.3g 減塩

習慣的に食べている物で余計に塩分を摂っていませんか？

マチトレ利用者3,000人達成！

マチトレの利用者が、3月11日に3千人を達成しました。2023(令和5)年4月7日に開所以降、11か月での到達となりました。

3千人目は齊藤地区の宗形真由美さん。今年1月から利用を開始してまだ数回の利用ですが、筋トレマシンで少しずつ力がついていく感じが楽しく、すき間時間にちょっと運動できるのが利用しやすいと感想を寄せていただきました。

記念品にスポーツタオルを贈呈しました。

問 保健福祉課 地域ケア推進グループ ☎ 62-5110



マチトレ！ご利用案内

4月から隔週で土曜日開館します

三春町営ジム「マチトレ」(南町 26-1)は中学生以上の町民の方にご利用いただけます。事前申込みをいただくことで、初回来館時、所定の手続きにより登録できるようになりました。詳しくはホームページか世帯配布チラシをご覧ください。

マチトレ
HP



4月のトレーナー来館日: トレーニング内容など相談可

1日・15日(月) 午前10時~11時

12日・26日(金) 午後1時30分~2時30分

4月のマチトレ開館日

毎週月・水・金曜日/13日(土)・27日(土) 開館日

午前9時30分~午後0時30分、午後1時~4時

※水曜はトレーニング室のみ利用可。

¥ 30分間100円

(みはるカード電子マネー支払いのみ利用可)

問 保健福祉課 地域ケア推進グループ ☎ 62-5110

5種混合ワクチン接種が始まります

4月1日から接種可能です

4月1日(月)より、新たに5種混合ワクチンが接種可能となります。(5種混合ワクチンとは、従来使用してきた4種混合ワクチンに Hib ワクチンが追加されたものです。)かかりつけの医療機関にご確認ください。※対象者の方には詳細が決まり次第個別に通知予定です。

「成人男性の風しん対策」が終了します

令和6年度末で終了します

1962(昭和37)年4月2日から1979(昭和54)年4月1日生まれの男性を対象とした風しん5期の定期接種は令和6年度末をもって終了することとなりました。

対象の方で接種を希望する方はお早めに受けるようお勧めします。

※接種を希望する方は、クーポン券が必要です。

保健福祉課までお問い合わせください。

問 保健福祉課 ☎ 62-5110



救急車を呼ぼうか迷ったら

救急電話相談なら
24時間相談 できます。

迷ったときは
まず **#7119** へ

詳しくは
こちら

