

みやぎ香発!

健康プロジェクト



禁煙

禁煙のすゝめ

吸わない
持たない
吸わせない



禁煙セミナー

禁煙に取り組む企業や個人に向けて、禁煙セミナーを開催します。(11月頃予定)

禁煙外来治療補助

禁煙治療をサポートする補助制度があります。

(11月末迄)



健康支援課 電話 29-5286

減塩

塩分とりすぎではありませんか?
今日から始めよう! おいしく減塩

毎日
マイナス **3g**

食塩をとりすぎると、血圧が高くなり動脈硬化がじわじわと進み、脳卒中や循環器疾患、腎不全などの深刻な病気を引き起こします。



出前講座

ゲームやクイズで「減塩のコツ」を学びましょう!! 保健センターの保健師等がお伺いして健康教育を行います。

地域保健課 電話 29-4102

運動

めざせ1日

プラス・テン

+10

からだを動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気のリスクを下げることができます。

宮崎いきいき健幸体操

DVDを貸し出して

おります。
YouTubeでも
見ることができます。



階段を使う

座りっぱなしをやめて
30分に1回立つ



地域包括ケア推進課

電話 21-1773

あなたの塩分チェックシート

No. _____

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

		3 点	2 点	1 点	0 点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 	1 日 2 杯以上	1 日 1 杯くらい	2 ～ 3 回 / 週	あまり 食べない
	つけ物、梅干しなど 	1 日 2 回以上	1 日 1 回くらい	2 ～ 3 回 / 週	あまり 食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品 		よく食べる	2 ～ 3 回 / 週	あまり 食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など 		よく食べる	2 ～ 3 回 / 週	あまり 食べない
	ハムやソーセージ 		よく食べる	2 ～ 3 回 / 週	あまり 食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類 	ほぼ毎日	2 ～ 3 回 / 週	1 回 / 週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど 		よく食べる	2 ～ 3 回 / 週	あまり 食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？ 		よくかける (ほぼ毎食)	毎日 1 回は かける	時々かける	ほとんど かけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？ 		ほぼ毎日	3 回 / 週くらい	1 回 / 週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3 回 / 週くらい	1 回 / 週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？ 		人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数		3 点 × 個	2 点 × 個	1 点 × 個	0 点 × 個
小計		点	点	点	0 点
合計点		点			

チェック✓	合計点	評 価
	0 ～ 8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9 ～ 13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14 ～ 19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20 以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

医療スタッフからのコメント：