

保健センターだより

減塩を心がけてください

厚生労働省では、生活習慣病予防のために1日の食塩摂取量目標量を18歳以上の男性で8.0g未満、女性で7.0g未満としています。日本人の1日の食塩摂取量の平均は、男性で11.0g、女性で9.2g（平成27年国民健康・栄養調査）であり、食塩摂取量が多くなっています。

食塩を過剰に摂りすぎることは、高血圧のリスクの1つです。高血圧は、さまざまな生活習慣病の原因になります。普段の食生活で、塩分の取りすぎを防ぐ工夫をしてください。

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

減塩のコツ

- ・調味料は、かけるのではなくつける。片面だけに付け、二度付けはしない。
- ・酢やレモン、ゆずなどの酸味や、トウガラシなどの香辛料を使って味にアクセントをつける。
- ・こんぶやかつお節、しいたけなど天然のだしでうま味を出す。
- ・汁物は具をたくさん入れて、スープは少なめにする。
- ・インスタント食品やレトルト食品は塩分が多いので、食べ過ぎない。ラーメンの汁は残す。

○妊婦・こどもの健康

	事業名	とき	内容	
妊婦	母子手帳交付 予約不要	毎週月曜日 (祝日の場合は翌日) 午前8時30分～正午	母子手帳交付、妊婦健康相談 対象者：妊婦 持ち物：妊娠届出書、マイナンバーカードか通知カード ※ご都合の悪い方は事前にご連絡ください。	
	妊婦相談 要予約	毎週月曜日(祝日を除く) 午前8時30分～正午	助産師、保健師による相談 対象者：母子手帳交付済みの妊婦の方 持ち物：母子手帳	
	ニューファミリー教室 要予約	1月26日(土) 午前10時～正午	「土曜日パパママ講座」 対象者：妊婦とその夫 持ち物：母子手帳	
乳幼児	相談・広場	こども健康相談 要予約	1月9日(水) 1月23日(水) 午前9時30分～午前10時30分受付	身体計測、保健師、助産師、栄養士による健康相談 対象者：乳幼児と保護者 持ち物：母子手帳
		あかちゃん広場 要予約	1月18日(金) 午前10時～午前11時30分	「離乳食のお話」 対象者：生後4か月から12か月までの乳児と保護者
		あかちゃん相談 要予約	1月23日(水) 午後1時30分～午後3時	対象者：生後6か月までの乳児と保護者 持ち物：母子手帳、母乳相談希望の方はタオル2枚
	食育ひろば 予約不要	1月22日(火)	内容：食育に関するお話 対象者：2歳児 ※すくすく相談・歯科健診と同日実施	
	乳幼児健診等	3か月児健診	1月29日(火) 午後0時30分～午後1時受付	対象者：平成30年9月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート
		2歳児すくすく相談・ 歯科健診	1月22日(火) 午前9時～午前9時15分受付	対象者：平成28年12月～平成29年1月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート、歯ブラシ、コップ、タオル
		2歳6か月児 すくすく相談・ 歯科健診	1月22日(火) 午前9時30分～午前9時45分受付	対象者：平成28年6月～平成28年7月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート、歯ブラシ、コップ、タオル
3歳児健診		1月24日(木) 午後0時30分～午後1時受付	対象者：平成27年12月～平成28年1月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート、検尿	

○予防接種

	事業名	とき	対象者	費用	指定医療機関
妊娠希望の方	風しん予防接種 要予約	3月末まで	妊娠を予定または希望している女性とその夫で風しんの罹患歴がなく、風しん予防接種を受けたことがない方	無料	杉山医院・N.キッズレディースクリニック・とよ山内科クリニック・わかばファミリークリニックおよび北名古屋市、清須市の指定医療機関 ※医療機関にご予約の上、お出かけください。