

健診の結果、生活習慣病ハイリスク者に  
「特定保健指導」でアドバイス!



塩対応、  
身体には神対応。

**食塩摂りすぎ? どうなっちゃうの?**  
 高血圧の大きな要因。血管をボロボロにして、脳卒中や心臓病を招くだけではなく、腎臓を酷使して人工透析の引き金に。  
**引くのは塩 足すのは寿命**  
 食塩を控えると、動脈硬化予防に。血圧が下がり、人生の質は爆上がり。  
**無料なのよ、健診。**  
 受けないのはもったいない。健康状態を知って、食生活を見直しませんか?  
 市の保健師、管理栄養士があなたの健康づくりを応援します。健診結果をみて、一緒に減塩の目標を立てませんか?

**健診受診方法**

- 特定健診・後期高齢者健診  
→ 対象者は受診票をご確認ください(4月送付済)
- 若い世代の健診(年度末年齢30~39歳)  
→ 受診票がない人は申込フォーム  
または健康づくり課に連絡



**健診実施期間**

- 集団健診  
6月19日(金)~24日(水)  
9月27日(日)~29日(火)、10月1日(木)



▶会場 保健福祉センター

**個別健診**

- 11月30日(月)まで  
▶会場/予約 市内委託医療機関



健康づくり課 管理栄養士監修  
レシビ動画で、  
いいちようし!

食物繊維で腸内環境を整えよう  
🍴腸から若返る トマトのみそ汁  
トマトと小松菜、最強の減塩・美容・健康コンボ  
詳しくはこちら ▶▶▶



銚子独自の新たな検査スタート★

**推定一日食塩摂取量検査**

尿中のナトリウムとクレアチニンの量を測ります。どのくらい食塩をとっているかを把握して、食生活の改善に役立てましょう! 血圧が高めの方は、ぜひ受診してください。それぞれの健診の尿検査で同時に測定します。



醤油は、「かける」より「つける」  
高血圧症、慢性腎臓病の発症や重症化を予防!

**一滴のガマンは一生の財産**

食生活のひと工夫があなたの未来を変えていきます。

例えば、ラーメンの汁を飲み干すと、それだけで1日分の食塩摂取量がオーバー。「あと一口」をやめるだけで、あなたのからだは救われます。

むくみもとれるよ♥

