



## 「ストップ！脳卒中」 減塩のすすめ

あなたはこんな食生活をしていませんか？漬物をよく食べる、塩分濃度の高い調味料をかけすぎる、外食が多い…。塩分を取りすぎると、血圧が上がり、脳卒中や心疾患などの病気を引き起こす恐れがあります。岩手県は脳卒中による死亡率が全国ワースト1、北上市も死亡率が高い傾向にあります。

年末年始でついつい食べ過ぎてしまい、塩分の摂取量も増えがちなこの時期、食生活を振り返りませんか？減塩のヒントをお伝えします。

### 現状

1日あたりの塩分摂取量は、県、中部地区とも塩分摂取量が多い傾向です。

### 目標値

**男性 8g未満**    **女性 7g未満**

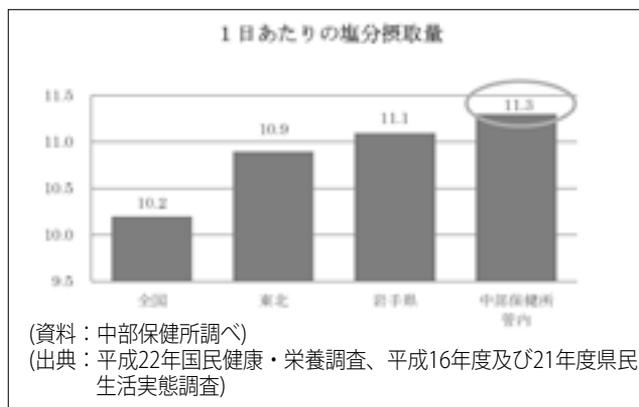
(日本人の食事摂取基準2015年版より)

塩分量の目安(参考)

しょうゆラーメン1杯 5.7g

焼き鮭 3.0g

梅干し(正味10g) 2.2g



## 減塩に向けて

### 減らそう

- ・調味料はかけずに「つける」ようにしましょう。
- ・ラーメンなどの麺類は汁を残しましょう。汁を半分程度残すと2～3gの減塩になります。
- ・塩分が多く含まれるウインナーやハム、かまぼこなどの練り製品のとりすぎに注意しましょう。



### 市の取り組み(一部)

#### 「減塩リーダーの養成」

脳卒中予防のための減塩活動に必要な知識とスキルを習得した「減塩リーダー」を養成するため、食生活改善推進員を対象に研修会を開催しています。

#### 「突撃！隣のお味噌汁事業」

#### (北上市食生活改善推進員協議会)

一部地区において、味噌汁の塩分調査を行っています。お住まいの地区の食生活改善推進員の訪問がありましたら、ご協力をお願いします。

### 増やそう

- ・野菜を食べましょう。野菜や果物に含まれるカリウムは、塩分に関するナトリウムを体の外に排出します。
- ・第3次北上市健康づくりプラン(健康きたかみ21)では「かんたん手ばかり」の活用をお勧めしています。



## 小児インフルエンザ予防接種費用の助成

10月1日から、低所得世帯向けに小児インフルエンザ予防接種を受ける際の費用を助成しています。

▶実施期間…平成29年1月31日(火)まで

▶対象…本年度中に生後6カ月～12歳に達する市民の保護者で、次の①②いずれにも該当する人

①対象児が国内の医療機関で予防接種を受けること

②予防接種日において、住民税が非課税世帯もしくは生活保護世帯であること

▶助成金額…接種1回につき1,750円(実施期間に2回まで助成)

▶申請方法…予防接種を受ける前に助成券交付申請書を健康増進課へ提出してください

▶問い合わせ…健康係 ☎ 72-8295

**休日・年末年始当番医・薬局 ▶ 受付時間…午前9時～午後5時**

とき	内科系	外科系
12/23 (金)	いとう小児科クリニック さくら通り1-5-11 61-5155	斉藤整形外科 諏訪町2-6-41 65-3441
12/25 (日)	及川放射線科内科医院 立花10-28-1 65-3811	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 72-6760
12/29 (木)	すがい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 71-5577	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 72-6760
12/30 (金)	ちとせ医院 大通り2-1-22 63-3780	大内整形外科医院 本通り4-12-10 63-7230
12/31 (土)	高橋医院 本通り3-2-46 64-4159	松浦脳神経外科 常盤台1-21-10 65-2332
1/1 (日)	とどり小児科医院 大通り4-3-5 64-1603	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 大曲町1-2 64-6003
1/2 (月)	小豆嶋胃腸科内科クリニック 本通り4-13-6 65-6006	安部医院 大通り1-11-23 64-2927
1/3 (火)	やご内科・循環器クリニック 上野町5-5 72-7717	斉藤整形外科 諏訪町2-6-41 65-3441
1/8 (日)	しゅういちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 72-6567	大内整形外科医院 本通り4-12-10 63-7230
1/9 (月)	小野寺こども医院 村崎野15-354-2 81-6660	大内眼科クリニック 柳原町4-17-39 64-0100
1/15 (日)	坂の上野田村太志クリニック 上野町4-2-15 65-1111	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 大曲町1-2 64-6003
1/22 (日)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 71-3555	安部医院 大通り1-11-23 64-2927
1/29 (日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 61-0888	斎藤医院 川岸3-21-38 64-0021

とき	薬局	
12/23 (金)	すくらむ薬局 さくら通り1-5-7 61-3388	ファースト調剤薬局 諏訪町2-5-42 61-3023
12/25 (日)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277
12/29 (木)	ウィル調剤薬局 上江釣子7-97-1 71-5533	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 72-6646
12/30 (金)	さくら調剤薬局 若宮町2-2-39 63-8822	テルス調剤薬局 花園町1-6-11 61-3757
12/31 (土)	フロントティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	常盤台薬局 常盤台1-22-21 61-2121
1/1 (日)	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351	とちのき薬局 大通り3-8-12 61-3886
1/2 (月)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	いずみ薬局 青柳町1-5-10 63-7353
1/3 (火)	とんぼ薬局 上野町5-1-14 61-0101	ファースト調剤薬局 諏訪町2-5-42 61-3023
1/8 (日)	サンケア薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 62-3331	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351
1/9 (月)	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 71-1101	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
1/15 (日)	まごころ薬局 上野町4-3-22 61-6600	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277
1/22 (日)	みつばち薬局 村崎野15-149-1 62-5900	とちのき薬局 大通り3-8-12 61-3886
1/29 (日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	いずみ薬局 青柳町1-5-10 63-7353
		つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 72-6646
		テルス調剤薬局 花園町1-6-11 61-3757
		常盤台薬局 常盤台1-22-21 61-2121
		あさひ薬局北上店 花園町1-7-8 61-2838
		とちのき薬局 大通り3-8-12 61-3886
		あさひ薬局北上店 花園町1-7-8 61-2838
		いずみ薬局 青柳町1-5-10 63-7353
		クラフト薬局北上花園店 花園町3-1-6 64-0918
		クラフト薬局北上花園店 花園町3-1-6 64-0918
		フロントティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
		あさひ薬局北上店 花園町1-7-8 61-2838
		とちのき薬局 大通り3-8-12 61-3886
		ファースト調剤薬局 諏訪町2-5-42 61-3023
		中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976
		フロントティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
		あさひ薬局北上店 花園町1-7-8 61-2838
		とちのき薬局 大通り3-8-12 61-3886
		いずみ薬局 青柳町1-5-10 63-7353
		フロントティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121

**日曜日当番整骨院**

とき	施術所
12/25 (日)	うえのまち整骨院 上野町3-3-2 61-4221
1/1 (日)	斎藤整骨院 大曲町8-27 65-4531
1/8 (日)	大河原整骨院 本通り3-1-26 65-0104
1/15 (日)	佐藤整骨院 大通り1-6-8 63-3725
1/22 (日)	大和接骨院 常盤台1-20-1 63-8611
1/29 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239

**休日当番歯科**

とき	歯科
12/30 (金)	福田歯科医院 本通り3-9-10 64-3220
12/31 (土)	二子歯科医院 二子町鳥喰201 66-3431
1/2 (月)	古山歯科医院 九年橋3-7-22 65-6011
1/3 (火)	本石町歯科医院 本石町1-1-18 64-4100
1/15 (日)	松浦歯科医院 青柳町2-6-21 72-5537

▶ 受付時間…午前9時～正午  
 ※ 3週目以外の日曜日には、開  
 院している歯科医院があります。

▶ 受付時間…午前9時～午後5時

※ 休日当番医などは変更になることがあります。あらかじめ電話で確認の上、保険証をお持ちください。

**保健師による個別相談**

糖尿病に関する相談に保健師が個別に応じます。

◆ とき… 1月25日(水)9:30～、10:00～、10:30～、11:00～

※ 相談時間は1人20分程度。

◆ ところ… 健康管理センター付属館

◆ 対象… 市内に住む血糖値が高めの人・糖尿病について知りたい人

◆ 定員・相談料… 4人(先着順)・無料

◆ 持ち物… お持ちの人は健診結果および健康手帳

◆ 申し込み… 1月20日(金)までに成人保健係へ

▶ 問い合わせ… 成人保健係 ☎72-8296