

● 元気織りなす桐生 21 ● 塩分を控えめに

平成29年度に実施した「健康づくりに関するアンケート」の結果で、右下表のとおり「ラーメン、うどんの汁をほとんど飲まない人の割合」は、多くの年代で平成24年度に実施した前回調査より増加し、塩分の過剰摂取に対する意識の改善がみられました。その一方で、40歳から64歳までの男性では、飲まない人の割合が前回調査よりも減少していることが分かりました。

塩分をとりすぎると、高血圧やがんなどの病気になりやすく、腎臓にも大きな負担をかけてしまいます。「塩分を控え、内臓や血管にやさしい生活」を心がけて、元気に過ごしましょう。

簡単にできる減塩

- ①しょうゆや食塩を食卓に置かない (しょうゆ大さじ1杯=塩分約2.6グラム)
- ②加工食品を控える (ハム2枚=塩分約1グラム)
- ③麺類の汁は残す (ラーメン1杯=塩分約7グラム)
- ④しょうゆなどは小皿に入れてつけて食べる
- ⑤みそ汁の具を増やし、汁の量を減らす (みそ汁1杯=塩分約1.5グラム)
- ⑥漬物を減らし、お浸しやサラダで野菜を食べる

(たくあん4切れ=塩分約1.3グラム)

⑦魚は干物より生魚を選ぶ (目刺し2尾=塩分約1グラム)

平成29年度国民健康・栄養調査の結果によると、食塩摂取量は、全国平均で9.9グラムです。一方「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、男性8グラム未満、女性7グラム未満が1日の塩分摂取の目標量になっています。なお、高血圧などの治療中の人は、6グラム未満が目標です。

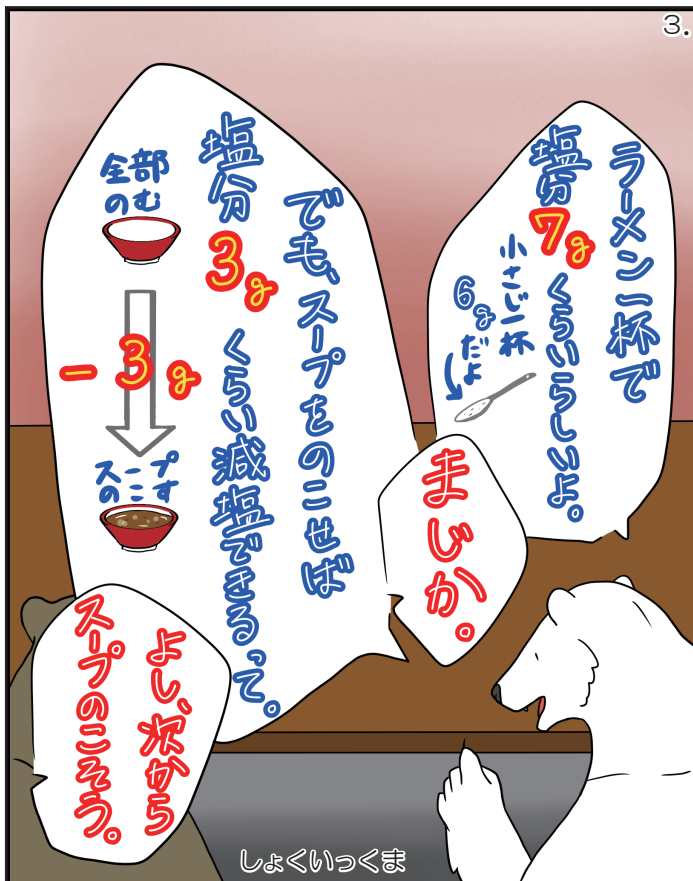
目標達成に向けて、今日から減塩しましょう。

問い合わせ=健康づくり課

ラーメン、うどんの汁をほとんど飲まない人の割合

		平成24年度	平成29年度	
壮年・中年期	20～39歳男性	14.9%	29.4%	↑
	20～39歳女性	44.6%	50.0%	↑
高齢期	40～64歳男性	20.5%	15.2%	↓
	40～64歳女性	42.4%	43.2%	↑
高齢期	65歳以上男性	15.8%	19.9%	↑
	65歳以上女性	36.1%	39.7%	↑

(桐生市「健康づくりに関するアンケート」より)



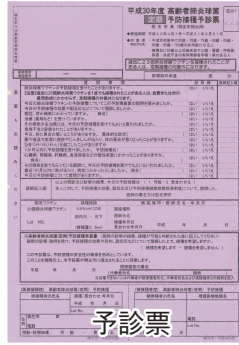
Health Information

高齢者肺炎球菌（定期） 予防接種

平成30年度の定期接種助成に該当し接種を希望する人は、3月中に受けてください。
対象者には、平成30年4月に紫色の予診票を郵送してありますので、事前に保険医療機関に予約してください。

なお、過去に23価肺炎球菌ワクチンを自費・公費助成にかかわらず一度でも接種したことがある人は、定期接種の助成対象になりません。

費用は2000円※生活保護世帯の人は無料です。
問い合わせは健康づくり課



こころの健康相談

専門医師が、こころの悩みや不安、対人関係や家族の悩みなどについて相談に応じます。

期日 3月19日（火）
時間 午後2時～3時30分
場所 保健福祉会館（末広町）
申し込みは電話で健康づくり課へ。

3・4月 休日当番医 時間：午前9時～午後6時			
期日	診療科目	病医院（電話番号）	場所
3月3日 (日)	泌・内・小児科	きたむらクリニック (30 - 7577)	みどり市大間々町
	内科	ふじう医院 (54 - 3851)	広沢町五丁目
	脳・内・整形外科	さくらクリニック (46 - 3739)	本町六丁目
10日 (日)	児・内科	小児科小川醫院 (44 - 6008)	東五丁目
	内科	わたらせりバーサイドクリニック (53 - 3166)	相生町一丁目
	整形外科	石川整形外科医院 (22 - 8611)	天神町三丁目
17日 (日)	小児科	ひきた小児科クリニック (44 - 3040)	仲町二丁目
	内科	クリニック樹 (30 - 8808)	みどり市笠懸町
	内科	石川内科クリニック (47 - 3014)	東五丁目
21日 (祝)	精・神・内・小児科	岸病院 (54 - 8949)	相生町二丁目
	内・循環器科	山口クリニック (54 - 4153)	広沢町六丁目
	内科	林内科医院 (45 - 2072)	川岸町
24日 (日)	児・内科	金子医院 (45 - 2463)	本町六丁目
	外・内科	恵愛堂クリニック (74 - 2311)	新里町新川
	外・眼科	桐生クリニック (54 - 1350)	広沢町二丁目
31日 (日)	内・小児科	萩原医院 (72 - 1025)	みどり市大間々町
	内科	藤井内科医院 (44 - 8897)	境野町六丁目
	内科	星野醫院 (74 - 8439)	新里町山上
4月7日 (日)	内・小児科	飯山医院 (76 - 9130)	みどり市笠懸町
	内科	まる医院 (44 - 6031)	本町三丁目
	麻・内科	アイダ痛みのクリニック (30 - 7077)	みどり市大間々町

救急病院案内テレホン ☎ 22 - 0099 (24時間対応)

休日緊急歯科診療所 ☎ 45 - 1397
期日＝日曜日、祝日、年末年始 時間＝午前10時～午後2時30分 場所＝桐生市歯科医師会館（堤町三丁目3-2、赤岩橋堤町側交差点付近） ※受診の際は、事前にご連絡ください。

平日夜間急病診療所 ☎ 47 - 2501
期日＝月～土曜日（祝日を除く） 時間＝午後7時30分～10時30分 診療科目＝内科、小児科 場所＝桐生メディカルセンター1階（元宿町）

3・4月 休日当番接骨院		
時間：午前9時～午後3時		
※接骨院により時間を延長する場合があります。		
期日	接骨院（電話番号）	場所
3月3日 (日)	みのる接骨院 (55 - 1511)	相生町二丁目
	ひろさわ接骨院 (46 - 6633)	広沢町六丁目
10日 (日)	中村接骨院 (32 - 1878)	梅田町一丁目
	武井接骨院 (77 - 1156)	みどり市笠懸町
17日 (日)	新井接骨院 (44 - 7577)	境野町四丁目
	笠懸中央接骨院 (76 - 5914)	みどり市笠懸町
21日 (祝)	深澤接骨院 (46 - 2929)	境野町二丁目
	ふえき接骨院 (65 - 5125)	川内町四丁目
24日 (日)	大川接骨院 (44 - 1151)	境野町一丁目
	馬場接骨院 (73 - 7455)	みどり市大間々町
31日 (日)	桐生にしで接骨院 (46 - 9992)	巴町二丁目
	奥澤接骨院 (76 - 2036)	みどり市笠懸町
4月7日 (日)	かしわせ接骨院 (43 - 6571)	本町三丁目
	くぼづか接骨院 (77 - 2112)	みどり市笠懸町

※受診の際は各病医院などに事前にお問い合わせください。休日当番医・接骨院は変更になる場合があります。