

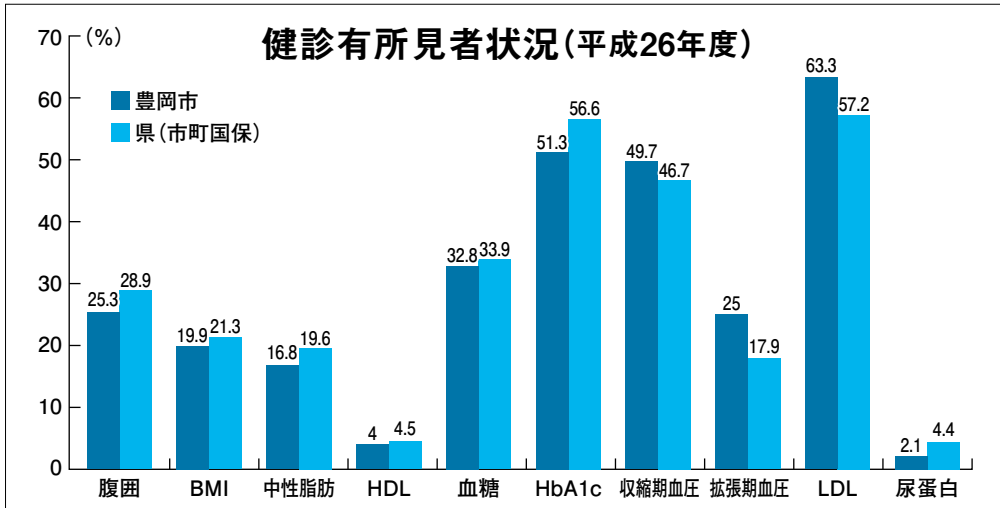
# 特定健診・すこやか市民健診の塩分チェック結果 ～自身の現状を確認することから始めよう～

特定健康診査(特定健診)は、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に視点を置いた健診です。40歳から74歳の国民健康保険加入者は、すこやか市民健診や人間ド

ック、個別健診で、年に1回受診することができます。また、すこやか市民健診健康相談で塩分チェックをしました。それぞれの結果をお知らせします。

《問合せ》健康増進課 ☎24-7034

## 特定健診の結果



平成26年度健診の受診者で異常のあった項目の割合は左表のとおりです。  
本市は兵庫県市町国保の平均と比較して、血圧・LDL(悪玉)コレステロール値の高

い人の割合が多くなっています。LDL(悪玉)コレステロールは、血液中に増え過ぎると動脈硬化を引き起こす原因の一つになります。まずは、年1回の健診で、自身の健康

を確認してみませんか？  
特定健診は、個別健診でも受診することができます。予約・受付時間は健診を希望する左表の医療機関にお問い合わせください。

### 《平成28年度個別健診登録医療機関一覧表》

地域	医療機関名	電話番号	地域	医療機関名	電話番号
豊岡	いがらし医院	29-2766	豊岡	吉田クリニック	26-8188
	江本内科クリニック	29-0333		しらゆり診療所	24-7201
	大井医院	24-1001	城崎	浅見医院	32-2610
	小西整形外科医院	29-0855	竹野	賀嶋医院	47-0005
	さくらクリニック	23-8668		市立森本診療所	48-0001
	ろっぼう診療所	24-7007	日高	北村内科	42-3110
	中島医院	24-9500		長谷川クリニック	42-3955
	中治内科クリニック	24-1890		市立神鍋診療所	45-0003
	中田医院	28-2016		野田消化器科クリニック	42-1022
	舟木内科医院	22-3538		日高医療センター	42-1611
	やすだ内科クリニック	22-1159	但東	市立高橋診療所	55-0036
	由利医院	22-2382		市立資母診療所	56-0303

### 申込み方法

各登録医療機関に申し込み、特定健康診査受診券と国民健康保険被保険者証を持参して受診してください。

### 生活習慣病対策を充実

#### 運動処方箋の診療が初回無料に!!

個人に合った運動は、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の予防や治療に効果的だとされています。総合健康ゾーン診療所では、運動負荷試験を行い、**運動負荷試験**安全であなたに合った運動方法を指導します。まずは、かかりつけ医に相談してください。



- ▼日時 金曜日の午後1～3時(予約制)
- ▼場所 総合健康ゾーン診療所
- ▼申込み 主治医から電話またはファクス
- ▼料金 初回無料

※2回目以降は、運動処方せんを発行した場合2,100円、運動負荷試験結果のみ発行した場合は730円

▼その他 一般診療は、行いません。

《問合せ》健康増進課 ☎21-9095

## 塩分チェックの結果

平成27年度のすこやか市民健診では、健診当日に血圧が高い方々を対象に、健康相談で塩分チェックを実施しました。

塩分チェックの結果で、点数が高い(3点)回答が多かった項目は次のとおりです。

- ① 麺類の汁を全て飲む(19.3%)
- ② しょうゆやソースをよくかける(ほぼ毎食)(15.3%)
- ③ 家庭の味付けは外食と比べ濃い(14.9%)

また、食塩摂取量の合計点は「多め」「かなり多め」は、4割でした。

まずは、自身が日頃どのくらい塩分を取っているかを知ることが第一歩。「塩分チェック表」を活用して、塩分摂取の傾向を知っておきましょう。



当てはまる項目に○をして、合計点数を出してください。

### 塩分チェック表

		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯	2~3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回	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
	塩鮭、みりん干し、干物など		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、スナック菓子など		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	
めん類の汁を飲みますか?	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	
<b>合計</b>	<b>点</b>	( 点)	( 点)	( 点)	



合計点	食塩摂取量	
0~8	少なめ	引き続き薄味習慣を続けていきましょう。
9~13	平均	点数が高い項目に気を付けましょう。
14~19	多め	点数が高い項目を減らしていきましょう。また食生活を見直し、薄味に慣れていきましょう。
20点以上	かなり多い	

食塩摂取量の目標値(1日に取る目標とする量)は

★男性…8.0g ★女性…7.0g ★高血圧の人…6.0g



#### 含まれる食塩量

ラーメン(1杯)



約5~6g

みそ汁(1杯)



約1.5g

カレーライス(ご飯・250g)



約3~5g

梅干し(一つ)



約2.2g

ウイナーソーセージ(1本)



約0.4g