

5月17日は「世界高血圧デー」

減塩を意識した食生活と血圧を下げる運動をしよう！

血圧を上げる主な要因は、塩分のとりすぎと運動不足です。
今回は、無理なく血圧を下げる方法をお伝えします。

減塩のポイント

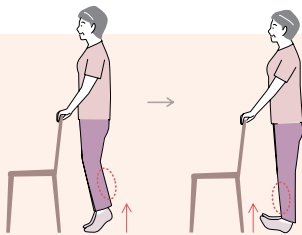


- しょうゆやソースはかけずに「つけて」食べる
- ラーメンなどの汁は残す
- 汁物は具たくさんにする
- ハムやウインナー、ちくわなどの加工品の食べ過ぎに注意する
- パッケージに記載された食塩相当量を確認する

梅干し
2.0g食パン
0.7g

高血圧を
予防するための
1日の摂取目標
6g未満

食塩量の目安

ラーメン
7.2g握り寿司 1人前
3.8g

おすすめの運動はかかと上げ

第2の心臓と言われるふくらはぎの筋肉を鍛えることで
血圧を下げる効果が期待できます！

精神科医師による精神保健福祉相談 ID 2024002

- とき** 5月14日(木) 午後1時30分～3時30分
- ところ** 豊川保健所蒲郡保健分室
- 対象** 精神科や心療内科に通院していない、心の健康が心配な方やその家族
- 定員** 3組 **参加費** 無料
- 申し込み** 前日正午までに電話で豊川保健所健康支援課 (☎ 86-3626) へ。

歯の健康フェスティバル



「災害時の口腔ケア」コーナーが初登場。他にも子どもから大人まで楽しめるコーナーがあります。歯と口の健康づくりのきっかけに、家族・友人と遊びに来てください。

- とき** 6月7日(日) 午前9時～午後0時30分 (受付：正午まで)
- ところ** 保健医療センター
- 内容** 歯科相談、ファミリーブラッシング指導、フッ素塗布 (小学生以下)、劇など



歯医者さん体験もできる♪