

带状疱疹の予防接種費用の助成

市では、带状疱疹の予防接種を希望する方に費用の一部を助成しています。接種を希望される方は、この機会に接種をご検討ください。

■対象／50歳以上で、市の带状疱疹ワクチンの接種助成を受けたことがない方

■助成額／生ワクチン3,000円

不活性化ワクチン6,000円

■その他／詳細は市ホームページをご確認ください。

詳しくは
コチラ▶



きらきら健康講座

■日時／12月11日（木）13時30分～15時

■場所／岩瀬福祉センター

■テーマ／お口がきれいだとカラダも元気！～歯と全身の関係～

■講師／吾妻 晋太郎氏（吾妻歯科医院院長）

■申込方法／①電子申請で申し込み

②健康推進課に電話（☎0296-75-3159直通）

申し込みは
コチラ▶



●各種相談（要予約）

子育て相談（精神保健福祉士による個別相談・1人1時間程度）

日時 12月17日（水） ①10時～ ②11時～

会場 岩瀬福祉センター

総合健康相談

日時 12月12日（金）、26日（金） 10時～11時30分

会場 乳幼児相談…こども家庭センターさくらっこ
上記以外…岩瀬庁舎

●休日当番医 診療時間／9時～12時、13時～16時 受付時間／9時～11時30分、13時～15時30分
※年度当初の予定から一部変更があります。変更後は以下の通りになります。ご注意ください。

診療日	医療機関名	住所	連絡先
12月7日（日）	上の原病院	上野原地新田 159-2	☎ 0296-75-3130
12月14日（日）	仁保内科医院	真壁町真壁 425	☎ 0296-23-8088
12月21日（日）	平島医院	岩瀬 198	☎ 0296-75-2510
12月28日（日）	延島クリニック	東飯田 658	☎ 0296-58-5058
12月29日（月）	大和クリニック	大国玉 2513-12	☎ 0296-58-7788
12月30日（火）	なかはら整形外科医院	真壁町飯塚 496-1	☎ 0296-23-9955
12月31日（水）	仁保内科医院	真壁町真壁 425	☎ 0296-23-8088

県西エリア不動産専門店

中古住宅 **売却相談** **無料査定**
そのまま **買います!!** **片付け不要**

あきやの未来
株式会社レステコホーム 桜川店 桜川市鉄田 44
TEL.0296-71-5369
※どんなに古い空家でもご相談ください。

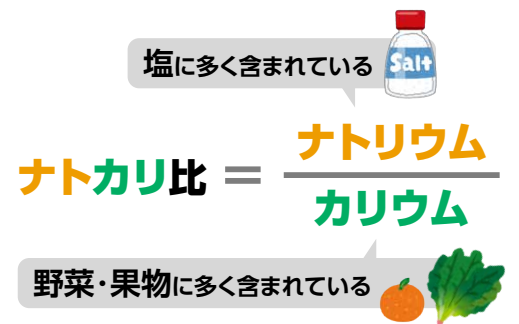
認定こども園真壁保育園
子育て支援センター
桜川市真壁町山尾783
☎0296-48-6604 未就園児親子対象(祖父母可)

高血圧予防の 新たなキーワード 「ナトリウムとカリウム」って知ってる？

日本人の高血圧患者は約4,300万人と推定されており、成人の3人に1人が高血圧という「国民病」といえます。心疾患や脳卒中などの重篤な病気を引き起こす原因ともなる高血圧ですが、生活の見直しにより予防や改善の効果が期待されます。今回は、近年注目を集めている高血圧予防のための新たな健康指標「ナトリウム」をご紹介します。

ナトリウムとは

ナトリウム（塩分）とカリウムの略で、高血圧予防のためにナトリウムを減らし、カリウムを多く摂る食生活を指します。食事から摂取したナトリウムとカリウムの大部分は尿に排泄されるため、尿検査による「ナトリウム比（ナトリウム／カリウム）」を測定することで、食事のバランス（塩分の過剰摂取やカリウム不足）を把握することができ



ナトリウム比が高いということは、体内のナトリウムの摂取量が多い一方で、カリウムの摂取量が少ない食事が続いていることを示します。この状態は高血圧や循環器疾患のリスクを高めるため、食塩摂取を減らし、カリウムを多く含む野菜や果物を積極的に摂ることで改善することが推奨されています。

ナトリウムを減らすために

- ・むやみに調味料をかけず、薄味を心がけましょう。
- ・塩分が多い総菜や加工食品などを選ぶ際は、栄養成分表示を確認しましょう。
- ・みそ汁を飲む回数を1日1回にするだけでも、塩分摂取量を減らせます。

カリウムを多く摂るために

- ・毎食に1皿以上を目安に野菜を摂ることがポイントです。野菜の付け合わせを残さず食べるなど、野菜を積極的に食べましょう。
- ・果物やいも類、豆類、海藻などはカリウムの供給源になります。
- ・カリウムは水溶性のため、茹でることで流出しやすいです。調理法を工夫し、生食や加工品をうまく活用しましょう。

【ナトリウム】で高血圧予防



注意点

- ・糖尿病の方は果物の摂取を控えめにし、野菜からカリウムを摂取するようにしましょう。
- ・腎臓病の方はカリウムを制限する必要がありますので、必ずかかりつけの医師にご確認ください。
- ・薬を服用中や通院中の方も、事前に医師に相談しましょう。

スミハツ SUMIHATSU

スミハツの技術が
未来の交通インフラと
産業機械を支えています

2027卒の方は、
マイナビ2027から▼

中途採用ご希望の方は、お電話
またはホームページより▼

NHK ニッパツグループ

未来に誇れる仕事を
一緒にしませんか？