



月…顔のむくみ / 火…「甲状腺にしこりがあります」って言われたら？ / 水…子どもの夜尿症<sup>おねしょ</sup> / 木…アイバンク  
 金…パニック障害 / 土・日…男性不妊 問…県保険医協会(☎ 825-3829)

## 今月の健康づくり講座・教室

いずれも参加無料。電話でお申し込みを。詳しくは事前にお尋ねください。

講座名	対象	期日	時間	場所	期限	問
健康ひろば 「生活習慣病予防のための 運動と相談」	20歳以上の市民	9/13(金)	13:30~15:30	健康づくりセンター(布巻町)	事前に	①
		9/18(水)	13:00~15:00	滑石地区ふれあいセンター		②
		9/25(水)	13:30~15:30	東部地区にこここセンター		
		9/30(月)	9:30~11:30	市役所別館地下1階 機能回復訓練室		
市民健康講座 「栄養講話と運動実技」	20歳以上の市民	10/5(土)	13:30~15:30	市民会館	9/24 (火)	③
リフレッシュ運動教室	20歳以上の市民	9/12(木)	13:30~15:30	香焼公民館	9/11 (水)	①
お手軽ウォーキング	これから運動を始めようと思っ ているかた	9/18(水)	10:00~11:00	浦上川河川公園コース(2.0km) (松山陸上競技場入口集合)	9/13 (金)	②
		9/26(木)	10:00~11:30	滑石コース(4.2km) (滑石公民館集合)	9/24 (火)	
		9/27(金)	10:00~13:00	伊王島大橋コース(8.0km) あぼ(安保バス停前(香焼町)集合)	9/25 (水)	①
		10/2(水)	10:00~11:30	遠藤周作文学館コース(3.5km) (黒崎地区公民館集合)	9/30 (月)	④
		10/4(金)	10:30~12:00	小島1周コース(4.0km) (伊王島開発総合センター集合)	10/2 (水)	①
まちなかサロン 「がんの薬物療法について」	市民	9/17(火)	14:00~16:00	メルカつきまち	事前に	⑤
まちなかサロン 「薬膳について」	患者やその家族	10/8(火)	14:00~16:00	まちなかラウンジ	事前に	
ひきこもりの家族学習会	6カ月以上ひきこも り状態のかたの家族	9/18(水)	13:30~15:30	市役所別館地下1階 衛生教育室	事前に	⑥
心の健康相談	心の健康問題でお 悩みのかた	9/19(木)	9:00~11:00	市役所別館地下1階 精神保健相談室	事前に	⑦
問い合わせ	①三和行政センター(☎892-1111) ②健康づくり課(☎829-1154) ③あじさいコール(☎822-8888) ④琴海行政センター(☎885-2111) ⑤長崎市包括ケアまちなかラウンジ(☎893-6621) ⑥地域保健課(☎829-1153) ⑦精神保健相談室(☎829-1311)					

### 健康長崎市民 21

#### 減塩のためのひと工夫！

塩分は、人が生きていく上で欠かせないものですが、取りすぎると高血圧をはじめとした生活習慣病につながる恐れがあります。

長崎県では男性の66%、女性の71%が、目標摂取量(1日あたり男性9g未満、女性7.5g未満)を超えて食塩を摂取しています。

今回は、日常で取り入れられる減塩のためのひと工夫をご紹介します。

○みそ汁には天然だしを使い、野菜たっぷりにして汁の量を減らす。

○麺類の汁は全部飲まない

○しょうゆやソースは“かけて食べる”より“つけて食べる”

○レモンや酢などの酸味、スパイス、ハーブなどで味や香りに変化をつける。

はじめは無理をせず徐々に薄味に慣れるなど自分なりの減塩方法を見つけてください。

健康づくり課(☎829-1154)

ワンポイント  
アドバイス



健康づくり課  
管理栄養士 林田沙也加