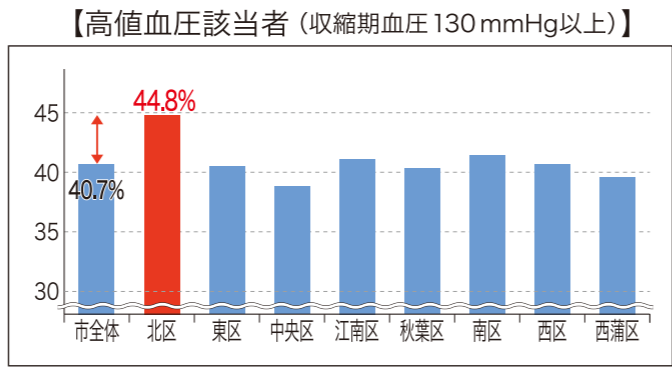
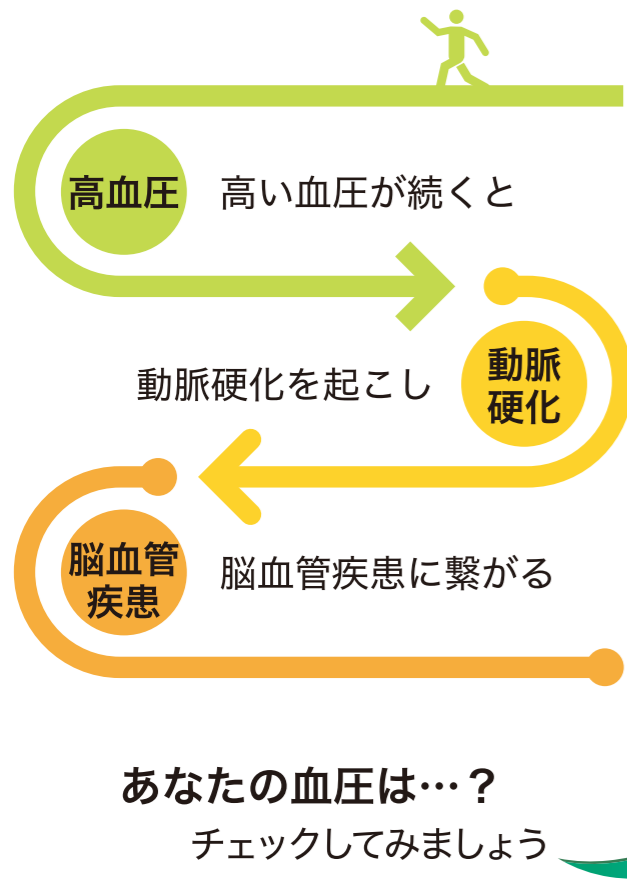
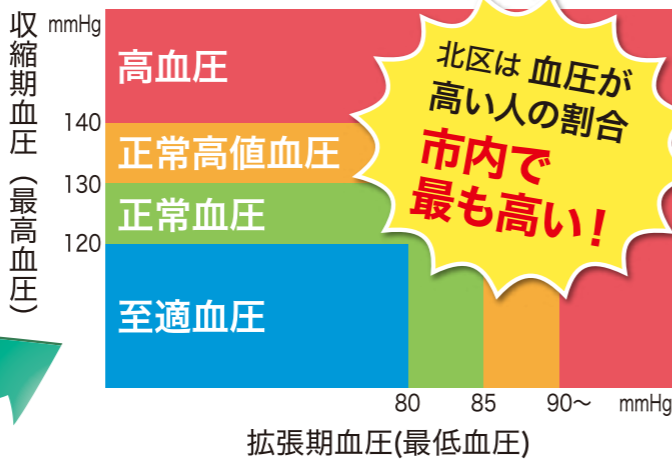


健診結果を活かして食生活改善



資料：H30年度新潟市国民健康保険・新潟県後期高齢者医療制度・協会けんぽ 特定健診データ



高血圧を予防・改善するには…？

●食塩のとり過ぎに注意しましょう

1日の食塩摂取の目標量は…

男性 7.5g未滿
女性 6.5g未滿
 高血圧の方は 6g未滿

北区民の食塩摂取量の平均は**9.9g**

資料：H27.28年度新潟市健康・栄養調査

●野菜や果物を積極的に摂りましょう

野菜や果物に多く含まれる「カリウム」は体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄をうながし、減塩効果を高めます。

※医師により食事療法等の指示のある方は、その指示に従ってください。

漬物 = 野菜

漬物には食塩がいっぱい。野菜のつもりでたくさん食べるのは**要注意!** 大皿に盛るとついつい食べ過ぎてしまうため、一人盛りがおすすめです。

食塩の多い食べ物

かくれた食塩に注意!

焼きちくわ 1本 (30g)	食塩 0.6g
チーズ (20g)	食塩 0.6g
たらこ 1/8腹 (13g)	食塩 0.6g
食パン6枚切り 1枚 (60g)	食塩 0.7g
ウインナー 2本 (50g)	食塩 1.0g
塩ざけ 1切 (80g)	食塩 1.4g
カレールー 1皿分 (19g)	食塩 2.0g

お口の健康と全身との関係

口腔機能の健康への影響

口腔機能が低下することで、悪循環に陥りやすくなります。体力や免疫機能の低下によって、お口のトラブルのみでなく、他の病気に感染しやすく、治りにくくなります。

お口の健康のために…!

①よく噛みましょう

噛むことによって、お口の中をきれいにする唾液の分泌が促進されます。また、噛むことは脳への刺激にもなるため、日頃から噛むことを心がけましょう。

②定期的に検診を受けましょう

毎日の歯磨きも大切ですが、定期検診を受けお口の中の状態を見てもらうことも重要です。歯磨きの方法が正しくできているのか指導してもらうこともできます。



成人歯科検診

対象者	40歳・50歳の方 ※案内は別途送付済
自己負担	500円 (新潟市国民健康保険加入者は 250円)
健診内容	むし歯・歯周病検査 顎関節・口腔粘膜検査等

- Step 1 委託歯科医療機関に直接予約
- Step 2 健診を受診

医療機関一覧はこちらで検索!
 (区役所でも確認できます)

→



お口の健康長寿検診

対象者	76歳 (S.23.4.2~S.24.4.1生まれの方) 80歳 (S.19.4.2~S.20.4.1生まれの方)
自己負担	無料
健診内容	かむ・飲み込む等 口腔機能検査 むし歯・歯周病検査

- Step 1 委託歯科医療機関に直接予約
- Step 2 健診を受診

医療機関一覧はこちらで検索!
 (区役所でも確認できます)

→

