



日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン」が5年ぶりに改訂されました。高血圧の基準値に変更はなく、診察室血圧140/90mmHgで、家庭血圧135/85mmHgです。しかし、合併症のない75歳未満の成人の降圧目標は130/80mmHg未満とするなど、一般成人・高齢者・冠動脈疾患患者の降圧目標が厳格に変更されました。自分の血圧値を知り管理することは心筋梗塞や脳卒中を予防するのにも重要です。また、厚生労働省の「日本人の

食事摂取基準(2020年度版)では食塩摂取量の目標量を男性1日75g未満、女性1日65g未満に引き下げる予定です。高血圧の人は1日6g未満が目標です。食塩摂取量が多い人は、食品の塩分相当量の表示を確認することや減塩調味料や減塩食品を利用することも有効です。まずは、塩分チェックシートを使って食生活を振り返り、自分の食塩摂取量を知りましょう。

成人の降圧目標が引き下げに

今回は、高血圧に対する生活習慣の改善項目でも最も重要な「減塩」についてチェックしてみましょう。摂取量が多い人はよく食べるものを減塩にしたり、塩分の多い食品を食べる頻度を見直したりすることが大切です。無理なく続けられる減塩を考えてみましょう。

あなたの塩分をチエツク
自分の塩分量を知ろう

こんにちはは管理栄養士です

あなたの塩分チェックシート
●当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

	3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度				
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2・3回/週	あまり食べない
つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	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
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		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回以下/週	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		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
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか	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弁当などを利用しますか	ほぼ毎日	3回くらい/週	1回くらい/週	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか	ほぼ毎日	3回くらい/週	1回くらい/週	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
○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計	点	点	点	点
合計点	点			

合計点	評価
0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
20～35	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎202局3212番

会員募集 水巻町戦没者遺族会

先の大戦でなくなった軍人・軍属の遺族で作る団体です。遺族間の交流を図ると共に、戦没者の慰霊顕彰、二度と戦争の被害者を出さないよう、平和を目指して活動をしています。
●費用 年会費1,000円
●問い合わせ 水巻町戦没者遺族会(今岡) ☎090-4355-0314



まずは入会説明を！
会員募集 登山同好会 やまびこ会

「登山をしたいけど少し不安だな」と思っている人はいませんか。やまびこ会で一緒に登山を楽しみましょう。登山が好きな人であれば、誰でも大歓迎です。まずは入会説明を聞いてみませんか。
●とき・内容
▷3月24日(火) 午後7時・入会説明と登山講座 ※中央公民館小会議室で行います。
▷3月28日(土)・お試し登山「福智山・虎尾桜」
●費用 入会説明、登山講座、お試し登山は無料 ※入会の場合のみ、年会費は4,000円です。
●申込期限 3月19日(木)
●問い合わせ 水巻町登山同好会やまびこ会
▷近藤 ☎090-9012-893
▷徳川 ☎201-3881



国を守る一員に
募集 自衛官候補生

●試験日 3月7日(土)・8日(日)
●試験地 陸上自衛隊福岡駐屯地(春日市大和町)
●対象 令和2年4月1日現在で18歳以上33歳未満の男女
●申込期限 3月2日(月)
●入隊時期及び身分 令和2年3月下旬から4月上旬に入隊予定となり、採用後は特別職国家公務員となります。

●問い合わせ 自衛隊福岡地方協力本部 芦屋地域事務所 ☎223局0981番

みんなの
掲示板

サークル・団体の会員募集や講座の案内、地域の出来事などを投稿してください。ここは、読者の皆さんからの記事で作られるページです。広報紙への意見・感想やイラストなども募集しています。
●問い合わせ 役場広報係 ☎201-4321



水巻町卓球選手権大会(敬称略)
●12月1日●町民体育館●参加者53人
【一般の部】●男子シングルスA級①来田理 ●男子シングルスB級①新宅義憲 ●男子ダブルス①中村・小林 ●女子シングルスA級①緒方裕子 ●女子シングルスB級①山口愛子 ●女子ダブルス①船津・松永 ●ミックスダブルスAパート①来田・大和 ●ミックスダブルスBパート①原・山口
【シニアの部】●男子シングルス①森尾勝弘 ●女子シングルス①大村英子 ●男子ダブルス①和気・丸井 ●女子ダブルス①高津・永沼 ●ミックスダブルス①丸井・丸井
【小学生シングルの部】①高橋颯大

水巻町スポーツ少年団剣道競技大会(敬称略)
●1月13日●武道館●参加者21人
●中学生の部①吉谷大和 ●小学5・6年生の部①西門歩琉 ●小学3・4年生の部①白石晃

会員募集 太極拳同好会桜拳

一緒にアンチエイジング・筋力アップを！
上原ゆかり先生の指導の下、ひまわり太極拳・二十四式太極拳を和気あいあい楽しく練習しています。
●とき 毎月3回(第1・2・3火曜日)
●ところ 中央公民館中研修室
●費用 月額2,000円
●問い合わせ 太極拳同好会 桜拳(矢野) ☎201-1151

