

3月健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R8.3.1

●健康のための食塩摂取の目標量を知っていますか？

男性 7.5g
女性 6.5g
(高血圧の人 6.0g 未満)

しかし実際は…

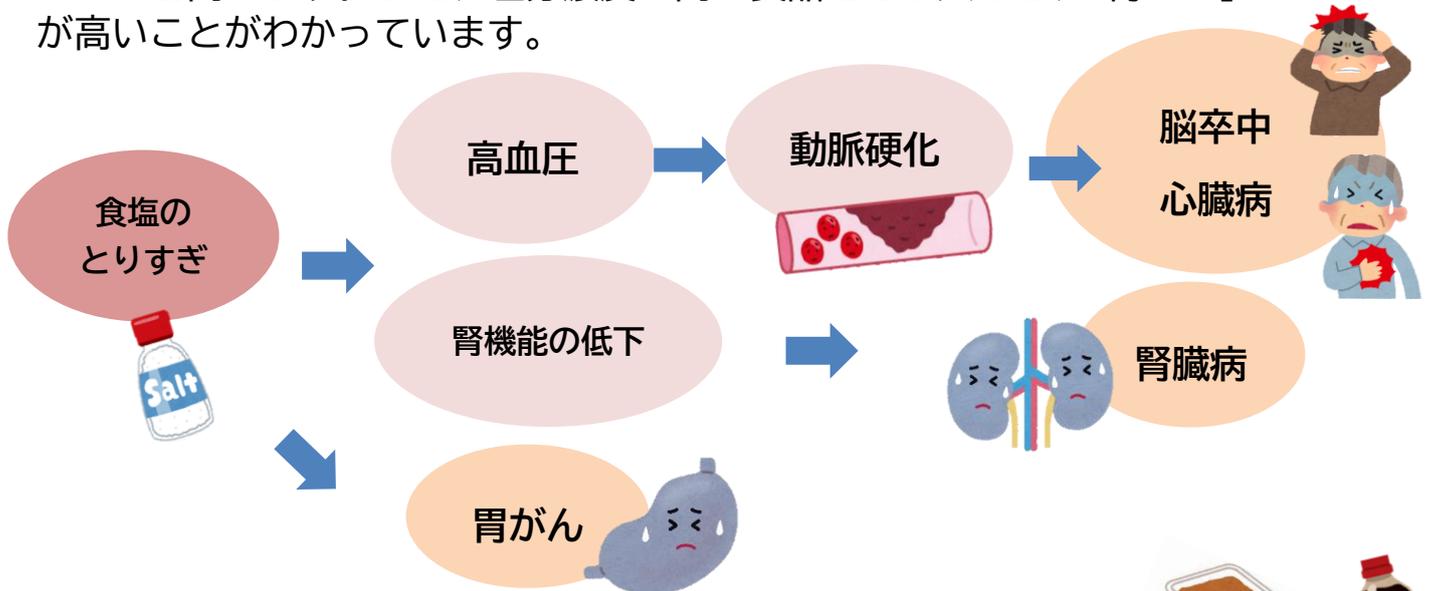
山形県
男性 11.4g
女性 9.6g

なんと！
1日 3~4g
も多い！

出典：令和6年国民健康・栄養調査

●食塩のとりすぎは様々な病気のリスクを高めます

食塩のとりすぎは、血液中のナトリウム濃度を下げようと体が水分をため込むため、血液量が増加して高血圧を引き起こします。この状態が続くと、血管がダメージを受けて動脈硬化が進行し、「心筋梗塞」、「脳卒中」、「腎臓病」などの病気のリスクを高めます。また、塩分濃度の高い食品をとる人ほど、「胃がん」のリスクが高いことがわかっています。



●食塩摂取量を減らすコツ

- ・ 麺類の汁はなるべく残す
- ・ 調味料は「かける」ではなく「つける」

- ・ 減塩の調味料を使う
- ・ 「天然だし・酸味・香辛料」で風味をアップ



新庄市ホームページでも減塩について紹介しています。
くわしくはこちらをご覧ください。



令和7年度

新庄かむてん 健康マイレージ

新庄かむてん 健康チャレンジ



かむてん©新庄市×富樫義博

ご参加ありがとうございました！

今年度も、市民のみなさまの主体的な健康づくりの応援ができるよう『新庄かむてん健康マイレージ』と『新庄かむてん健康チャレンジ』の参加者を募って参りました。

今年度は2つの事業を合わせて、約600名以上の方々にご参加いただきました。

結果発表

★健康マイレージご当選者様へ

抽選でご当選なされた方には近日中、クオカードを送付させていただきます。

★健康チャレンジポイント達成者様へ

800ポイント達成した方には、クオカードを送付させていただきました。

健康マイレージに参加された方々の健康目標紹介

- 1位 塩分を控える
- 2位 バランスのとれた食事を心がける
- 3位 毎日身体を動かす
(体操・ストレッチなど)
- 4位 3食きちんと食べる
- 5位 毎日体重測定をする



健康チャレンジ上位結果発表

1位	2,907	ポイント
2位	2,864	ポイント
3位	2,798	ポイント
4位	2,684	ポイント
5位	2,541	ポイント



健康は自分自身を知ることから始まります。
令和8年度の健康診断のお申し込みはお済みですか。
まだの方はお早目に健康課までご連絡ください。



お問い合わせ先：新庄市健康課健康推進係

☎29-5791