

## 塩分の取り方を工夫しよう！

町国保の医療費に占める生活習慣病の医療費の割合をみると、慢性腎不全（透析を含む）が第1位です。そのうち約5割が糖尿病合併症ですが、約9割が高血圧症でもあります（第二期データヘルス計画より）。また、後期高齢者の医療費の割合では、過去5年間連続で高血圧症が県平均よりも超えています。

**高血圧症予防で大事なのが、「減塩」です。**

健康な日本人の成人男女当面目標とすべき1日の食塩摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧症や慢性腎臓病の重症化予防には1日6g未満とすることが推奨されています。（「日本人の食事摂取基準」2020版より）

減塩すると食事がまずくなる！？と思っているかもしれませんが、必ずしもそうではありません。

～美味しく塩分を抑えるポイント～

### 1. 汁物は飲み干さない

スープや味噌汁といった汁物には、塩分が多く含まれています。具材のみ食べ、汁自体の量を減らす工夫が必要です。特に、カップ麺やインスタントラーメンのスープには一日摂取目標量の7割近くを一食で摂ってしまうことになるので注意が必要です。

### 2. 味付けを確認して、調味料のかけすぎに注意

しょうゆは直接かけず、小皿に入れてつけるようにすると、つけすぎずに済みます。それよりももっと減塩におすすめなのが、しょうゆスプレー。容器にもよりますがしょうゆ小さじ1杯の塩分量が1gに対して、ワンプッシュで約0.1mlなので、塩分量は約0.02g！かなりの減塩です。そして表面全体にしょうゆが広がるので味はしっかりつき、かけ過ぎ防止になります。減塩対策におすすめです！

### 3. 調味料を工夫しよう

調味料はスプーン1杯で塩分量が大きく変わります。しょうゆは大さじ1で塩分量は2.6g、ケチャップなら大さじ1で0.5gです。味付け方法を工夫することで、減塩につながります。また、昆布、鰹節、しいたけなど、天然食品のだしのうまみを生かしたり、わさび、胡椒、カレー粉などの香辛料や香味野菜を上手に取り入れると、美味しい減塩食になります。

これから、特定健康診査、後期高齢者健康診査が始まります。高血圧症は生活習慣病の一つなので、予防が大切です。健診を受けて自分の検査結果を確認して、毎日の健康な生活に役立ててください。引き続き、免疫力を高める生活にも心がけて、元気で過ごしましょう。

**問合せ** 健康福祉課健康担当 ☎66・3111 内線124

## 住民基本台帳ネットワークシステムが停止となります

住民基本台帳ネットワークシステムの更新作業を行うため、7月28日(火)の終日において住基ネットを利用した業務を行うことができません。

### ●停止する業務

#### ◇住民票の写しの広域交付

- ・長瀬町の方が他市町村で住民票の写しの広域交付を受けること
- ・他市町村の方が長瀬町で住民票の写しの広域交付を受けること

#### ◇住基カード・マイナンバーカードを利用した転出・転入届

- ・長瀬町から他市町村への転出届（上記期間における転入先での転入の特例は受けられません）
- ・他市町村から長瀬町への転入届（転出証明書を添付した転入届は受けられます）

※長瀬町に転入届を上記期間に提出する場合は、事前に転出証明書を取得し、お持ちください。

#### ◇マイナンバーカード（個人番号カード）の交付業務等

- ・マイナンバーカード（個人番号カード）の交付、停止、券面事項の更新、継続利用等

#### ◇公的個人認証（電子証明）発行業務等

- ・電子証明の発行、更新、失効等

ご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願いいたします。

**問合せ** 町民課住民担当 ☎66・3111 内線126