

**呉市独自!**

特定健診の尿検査で1日の **推定食塩摂取量検査** ができます。

※対象となる方は

呉市国民健康保険の加入者で40歳から75歳未満の方

呉市では、「はじめよう！減塩生活」をキャッチフレーズに

**食塩摂取量 1日8g未満**を目指しています！

※日本高血圧学会では1日6g未満を推奨

呉市は、生活習慣病の主な疾患である「がん」、「心疾患」、「脳血管疾患」による死亡率が全国平均よりも高い地域です。

食塩のとり過ぎは高血圧の原因になるだけでなく、脳卒中、心臓病、腎臓病などの生活習慣病や胃がんのリスクを高めます。

この機会に推定食塩摂取量を検査してみませんか。

主食・主菜・副菜のある食事を心がけましょう。

副 菜

塩分を体から出しやすい  
ので、野菜や果物を  
たっぷり食べよう！

主 菜

新鮮な材料で  
素材の味を楽しもう！



主 食

パンや麺類はごはんとは違い  
塩分を含んでいるので  
おかずの塩分を  
控えるようにしよう！

汁 物

だしをきかせて  
具たくさんにして  
塩分を控えよう！