



塩分のとりすぎに気を付けましょう！

1日あたりの塩分摂取量を知っていますか？

ふだん口にしてある食品の中には、美味しさを引き立たせるために隠れた塩分が含まれていることが多いものです。日常の食習慣において、どのくらいの塩分摂取をしているかを知るきっかけとして、市では、6月と10月の集団健診（国保特定健康診査）時に、「推定1日食塩摂取量」の検査を実施しています。

塩分摂取量が多いとどうなるの？

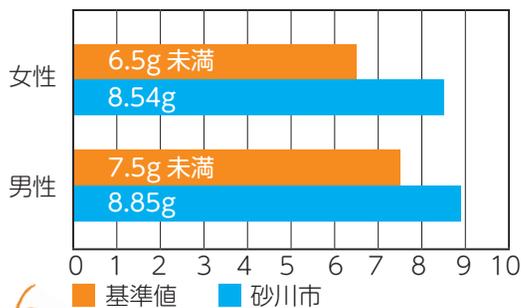
習慣的に塩分摂取量が多い状態が続くことで、高血圧症や脳血管疾患、心疾患や慢性腎不全などあらゆる疾患に繋がります。これから年末にかけて忘年会やクリスマス、お正月などイベントが増えてくるため、特に注意が必要です。ふだんの食習慣を振り返り、塩分の摂りすぎを予防していきましょう。

～減塩のコツ～

- ・香辛料や酸味を利用する
- ・減塩の調味料を利用する
- ・汁ものは具沢山にする
- ・麺類の汁は残すようにする
- ・出汁、旨味を利用する
- など

毎日の食事にちょっとした工夫を取り入れ、
できることから始めてみましょう！

▼砂川市の推定1日食塩摂取量平均（g）
（6月の集団健診時に実施）



※高血圧の方の基準値は、男性、女性ともに6.0g 未満

基準より多く塩分を摂っていることがわかります

みまも りんご 通信



▶「認知症初期集中支援チーム」の活動について

市では、認知症になっても自立した生活を送れるよう、医療や介護の専門職がチームとなって、ご本人やご家族に対し相談対応や支援を行っています。認知症の進行を緩やかにし、より長く在宅生活を続けるためには、早期の診断・治療がとて大切で。

皆さんの周りに認知症が疑われ、必要な支援を受けていないと思われる方がいましたら、まずは下記までご相談ください。

問ささえあいセンター（地域包括支援センター）TEL 54-3077

市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています

12月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局（市内）
1 （日）	すながわ耳鼻咽喉科 TEL 55-3387	啓南歯科医院 TEL 24-1020 （滝川市中島町4丁目1番1号）	ナカジマ薬局 TEL 55-2311
8 （日）	市立病院 TEL 54-2131	舟山歯科医院 TEL 0164-23-2255 （深川市文光町12-28）	
15 （日）	砂川慈恵会病院 TEL 54-2300	押尾歯科医院 TEL 52-2811	オアシスファーマシー TEL 74-7107
22 （日）	市立病院 TEL 54-2131	小西歯科医院 TEL 0124-23-0102 （芦別市北2条西1丁目6-5）	
備考	診療は9:00～17:00で、 夜間診療は電話センター TEL 54-2196へ照会を	診療は9:00～12:00	時間外・緊急窓口：TEL 74-7107 （砂川薬剤師会） ※営業時間については各当番薬局までお問い合わせください

12月の定例行事予定

- Café ささえあい
3日（火）13:30～
- ひだまりカフェ
17日（火）13:30～
- 無料法律相談
6日（金）13:00～ ※予約は前日まで。
- おはなしのいざみ・クリスマススペシャル
14日（土）14:00～
- 赤ちゃんのおはなしばたけ
26日（木）11:00～
- ゆう百歳体操
毎週月・木曜日 10:00～（2、5、9、12、16、19、23、26日）
※2、16、23は11:00～
- 健康教室「ふまねっと」
4日（水）、18日（水）10:00～
- いきいきひろば
5日（木）、10日（火）、20日（金）、25日（木）10:00～
- レコードコンサート
21日（土）10:00～



市役所 図書館 地域交流センターゆう 公民館