健幸ぽいんと いいねかっちゃカード

(R7)

元気でおるために　はじめてみんかさ

名前　　（　　）歳

住所　佐渡市

チャレンジする取り組みに〇をつけてください					
	禁煙		休肝日を設ける		減塩
	朝食を食べる		体重測定		血圧測定
	毎食野菜を食べる		寝る前のはみがき		30分以上の運動

スタート

取り組んだら〇と日付を書きましょう。

チャレンジ項目ごとにカード1枚使用

／	／	／	／	／
／	／	／	／	10日 ／
／	／	／	／	／
／	／	／	／	20日 ／
／	／	／	／	／
／	／	／	／	30日 ／

30日の取組で健幸ぽいんと5ポイントと交換

ゴール

← 詳しくはこちらをご覧ください

佐渡市

佐渡市 健幸ぽいんと　いいねかっちゃポイントの取り組みについて

健康には、生活習慣が大きく影響します。いつまでも自分らしく“健幸”でいられるために、「いいねかっちゃ！」な取り組みをなるべく毎日継続しましょう。

◆**禁煙**（喫煙者）：継続して取り組めた日をカウント。喫煙したら最初から再チャレンジ！
◆**休肝日を設ける**（飲酒習慣がある人）：飲酒を我慢した日をカウント。
◆**減塩**：調味料の量を控えた、減塩調味料を使ったなど、減塩に気をつけた日をカウント。
◆**30分以上の運動**：実施日をカウント。１日に何度も運動しても、カウントできるのは１日１回です。

塩分のとりすぎに注意しましょう

令和5年度の集団健診で、「１日にどのくらい塩分を摂取しているか」を調べたところ、佐渡市は男女ともに塩分を取りすぎている方が多いことが分かりました。

◆ １日の塩分摂取量の目標※1

※１…厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」

男性 1日 7.5g 未満

女性 1日 6.5g 未満

◆ 佐渡市の平均塩分摂取量※2

※2…令和 5 年度佐渡市集団健診での推定尿中塩分測定

男性 1日 9.3g

女性 1日 8.6g

塩分は〝とりすぎに注意〟ですが、気にするあまり“全くとらない”というのも望ましくありません。
食事を作るときや食べるときなどにできる〝適塩〟のための工夫をご紹介します。

食べ方

- 調味料は「かける」ではなく「つける」
- 麺類のスープは飲み干さずに残す。

作り方

- だしや香辛料、酸味、香味野菜を活用する。
- みそ汁は具だくさんにする。

選び方

- 食品の栄養成分表示を確認する。
- 「減塩」「塩分○％カット」の調味料を選ぶ。

野菜や果物に含まれる「カリウム」は、塩分を体外に排出する作用があります。

※治療中の方は主治医の指示を守りましょう。

大量飲酒による心身へのリスク