



塩分測定器・血圧計貸し出します！

1日に食塩を何g摂取しているか知っていますか？

自宅で測定した血圧は、どのくらいでしょうか？

* 食塩をとりすぎるとどうなる…？

食塩をとりすぎると、**高血圧⇒動脈硬化⇒脳卒中、心筋梗塞、腎不全**など様々な病気につながっていきます。しかし、高血圧自体は自覚症状が出にくく、知らず知らずのうちに進行していることがあります。

食品や調味料には、目に見えない食塩が多く含まれています。まずは普段の食事に含まれている食塩の量を知ること、取り組めそうな減塩方法を考えてみませんか？

カレーライス
『食塩3.3g』



しょうゆラーメン
『食塩5.6g』

* どうして家庭で血圧を測る必要があるの…？

高血圧の診断や治療にはご家庭で測定した血圧、“**家庭血圧**”が重視されています。ご家庭で継続して血圧を測ることで、自分の家庭血圧を知ることができます。さっそく今日から2週間、血圧を測定してみませんか？



- ◎ 貸出の対象者
南国市民ならどなたでも！
- ◎ 貸出期間
2週間、無料でお貸しします！

※ ただし、貸出数に限りがあります。

【申込・問合せ先】

南国市保健福祉センター
住所：南国市大桶甲320

TEL：088-863-7373

