



5月17日は世界高血圧デー

1日の塩分摂取目標量は、男性が7.5g未満、女性が6.5g未満とされています。

塩分過多は高血圧を引き起こし、生活習慣病のリスクを高めるとされています。まずは、できることから減塩をはじめてみましょう。



塩分を減らすコツ

- 香辛料、酸味を活用
- 麺類のスープは残す
- 出し汁を使ってうま味を足す
- 減塩調味料を使う
- 成分表示の「食塩相当量」をチェックする

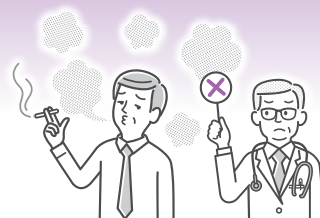


5月31日は世界禁煙デー

5月31日から6月6日は「禁煙週間」です。

禁煙をすると、心臓発作や咳、痰などの症状のリスクが下がります。

この機会に「たばこ」について考えてみましょう。



COPD(慢性閉塞性肺疾患)をご存じですか？

COPDとは、主に喫煙が原因で発症し、肺や気管などの機能が低下する病気です。

特に40歳以上で、喫煙歴が20年以上の方は注意が必要です。「咳や痰が長引く」「息切れしやすい」などの症状がある場合は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

受動喫煙が引き起こす影響

呼出煙や副流煙にも、多くの有害物質が含まれています。

普段たばこを吸わない人は、わずかな煙でも健康への影響を受けやすいとされています。受動喫煙の防止に心がけましょう。

禁煙外来を利用しましょう！

県内には、禁煙治療ができる医療機関が113か所あります。

詳しくは、QRコードをご覧ください。



受動喫煙でリスクが高まる病気

- ・ 肺がん
- ・ 虚血性心疾患
- ・ 脳卒中
- ・ 乳幼児突然死症候群 (SIDS)

クアオルトコーナー

ウォーキング情報

日曜ウォーキング

- とき 5月10日 9時～
- コース (集合場所)
森岳温泉石倉山コース
(石倉山公園管理棟)

- とき 5月17日 9時～
- コース (集合場所)
琴丘クアの古道コース
(ことおか中央公園入り口駐車場)

秋田犬マサとウォーキング

- とき 5月31日 9時～
- コース (集合場所)
琴丘クアの古道コース
(ことおか中央公園入り口駐車場)



クアオルト運動教室

楽しく貯筋体操教室

- とき 5月7日、26日
10時～
- 会場 ゆめろん
- 入館料 500円
- 定員 10人
- 持ち物 タオル、運動靴、飲み物

電話またはQRコードからお申し込みください。

