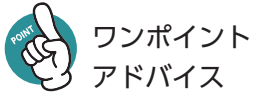


健康ひろば

みんな健康！
元氣・いきいき寄居町！



尿ナトリウム比を知って
高血圧の予防・改善をしよう！



高血圧対策「尿ナトリウム比について知ろう！」

日本高血圧学会は、高血圧対策として「減塩」と「野菜・果物の積極的摂取」を推奨しています。そこで、近年注目されているのが「尿ナトリウム比」という指標です。尿ナトリウム比は、尿に含まれるナトリウム(塩分)とカリウム(野菜・果物)のバランスを見る数値で、塩分を取り過ぎると高くなり、野菜をたくさん取ると低くなります。尿ナトリウム比を見ることで、塩分を多く取り過ぎていないか、野菜や果物が不足していないかが分かります。尿ナトリウム比を下げる食事を心がけることで高血圧の予防・改善につながります。

尿ナトリウム比を意識した食生活のポイント

- ①塩＝ナトリウムの摂取を減らす
- ②カリウムを含む野菜や果物を多く取る
※カリウムは水に溶けやすいので、野菜をゆでるときは、サッと短時間でゆでるのがオススメです。また、スープにすれば溶けたカリウムも一緒に取ることができます。

カリウム摂取のポイント

ナトリウムと同じ量か、それ以上のカリウムを摂取することがおすすめです。カリウムを多く含む野菜を料理に加えることで、摂取量を増やすことができます。ただし、病気によりカリウムの制限をされている方は、主治医の指導のもと摂取量にご留意ください。

【野菜のカリウム量(100g当たり、生)】

野菜名	カリウム量(mg)	野菜名	カリウム量(mg)
かぶ	330	とまと	210
かぼちゃ	425	なす	220
カリフラワー	410	にら	510
きゃべつ	200	にんじん	270
きゅうり	200	ねぎ	200
ごぼう	320	パプリカ	205



町では、6月6日から「3カ月減塩チャレンジ」を実施します。詳細は、本誌8頁をご覧ください。

7月の保健事業 持ち物 要事前予約 健康づくり課 ☎581・2121内線211・212

※感染症対策のため、受付の際に当日の体調確認を行います。また、終了後は速やかにお帰りください。

乳幼児健康診査等

種別	日	場所	対象	受付時間
4、5カ月児 健康診査	19日(金)	役場7階健診室	令和6年2月生 令和6年3月生	通知でお知らせします。
10カ月児 健康相談	4日(木)		令和5年8月生 令和5年9月生	
3歳児 健康診査	9日(火)		令和3年1月生	

母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋
※変更になる場合は、対象者にご連絡します。

こころの健康相談 ☎

日	時間	場所	対象
24日(水)	13:30～14:30	役場2階健康づくり課	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者

ふるさと健康体操 (生活習慣病予防軽運動教室)

日	時間	場所
4、18日(各木曜日)	10:00～11:00	勤労福祉センター(よりい会館)3階スポーツレクリエーション室
8、22日(各月曜日)	13:30～14:30	男衾コミュニティセンター多目的ホール

運動しやすい服装、水分補給できるもの、上履き、マスク
※全日、自主活動日となります。
※休憩時間等、近距離での会話時はマスクの着用が推奨されます。
※熱中症特別警戒アラート、熱中症警戒アラートの発表があった場合は中止となります。

ご参加ください！3カ月減塩チャレンジ わたしのごはんいい塩梅事業

町では、県内の他市町村に比べ脳血管疾患(脳出血や脳梗塞)の罹患率や死亡率が高いことが分かっています(県発行「2023年度版寄居町の健康指数」より)。そこで、脳血管疾患の原因となる高血圧対策として、減塩に関する事業を実施します。

3カ月減塩チャレンジ

塩分チェック調査

- ▶対象／18歳以上の町内在住・在勤の方
- ▶内容／塩分摂取に関するチェックシートを下記期間中に回答してください。
- ▶期間
第1回 6月6日(木)～8月31日(土)
第2回 11月1日(金)～11月30日(土)
※第1回の回答者に回答依頼を送ります。
- ▶回答方法／Googleフォームから回答
※Googleフォームでの回答が難しい場合は、健康づくり課へお問い合わせください。



特典

2回ともチェックシートに回答していただいた方のうち、抽選で100人に寄居町地域通貨Yori-Caポイントを500ポイント進呈します。

栄養教室

- ▶対象／18歳以上の町内在住・在勤の方
- ▶定員／各 50人
- ▶内容／3カ月減塩チャレンジの期間中、減塩や食生活の改善のきっかけづくりとして講師を招き、栄養教室を開催します。
- ▶日時
①7月31日(水)午後1時30分～3時30分
②8月28日(水)午後1時30分～3時30分
- ▶テーマ
①「目から鱗!! 野菜ソムリエプロが教える野菜を美味しく食べるコツ」
②「減塩の工夫、ナトリウムマップの活用」
- ▶講師
①野菜ソムリエプロ・牧野悦子氏
②女子栄養大学生涯学習講師・庄司久美子氏
※申し込み方法等、詳細は本誌7月号でお知らせします。
- ☎健康づくり課 ☎581・2121内線214・216

年金特報

年金についての情報を毎月お届け！ 今月は「保険料の免除・納付猶予制度」

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合「免除」または「猶予」の申請をすることができます。

免除(全額免除・一部免除)申請

本人と配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下の場合、申請により保険料の納付が全額、または一部免除されます。失業を理由に申請した場合には、失業した方の所得を除外して審査します。

納付猶予申請

50歳未満の方(学生を除く)で、本人と配偶者の所得が一定額以下の場合、申請により納付猶予となります。
※学生の方は学生納付特例制度をご利用ください(本誌4月号参照)。

- ▶必要なもの／本人確認書類(マイナンバーカード等)、基礎年金番号が分かるもの(年金手帳・基礎年金番号通知書等)、失業の場合は雇用保険被保険者離職票等
- ▶申請先／町民課、または熊谷年金事務所。郵送での申請やマイナポータルを利用した電子申請(詳しくは日本年金機構のホームページ参照)も可能です。
※令和6年度分(令和6年7月～令和7年6月)の申請は7月から受付を開始します。

- ▶審査結果／申請から約3カ月後に、日本年金機構から決定通知書が届きます。決定通知書が届くまでの間、保険料は納付せずにお待ちください。

承認期間

免除または猶予が承認された期間は、年金の受給資格期間に算入されます。ただし、免除が承認された期間は、保険料を納付した期間と比べて将来受け取る年金額が少なくなります。猶予が承認された期間は年金額に反映されません。
※一部免除(4分の3・半額・4分の1)が承認された方は、減額された保険料を納めないで済みます。審査後に減額された納付書が届きますので、納め忘れにご注意ください。

追納制度

免除または猶予が承認された期間は、10年以内であれば申し出により、その期間の保険料を後から納めること(追納)ができます。追納した期間は保険料を納付した期間と同じ扱いとなります。なお、追納対象期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料に加算額が上乗せされます。

☎熊谷年金事務所 ☎522・5012

町民課 ☎581・2121内線111・112
※問い合わせの際は、基礎年金番号・住所・氏名・生年月日を確認させていただきます。