

高血圧予防・改善のために

はじめよう減塩習慣

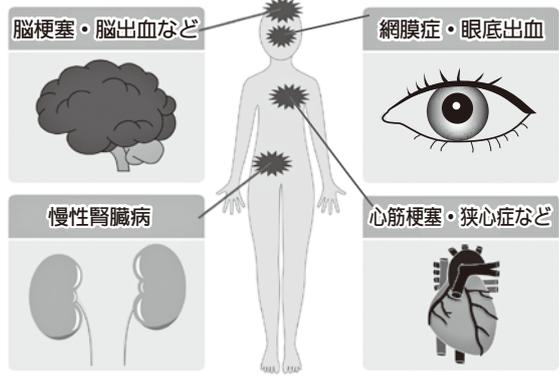
高血圧は重大な病気のもと

食塩を摂りすぎると、
一時的に高くなった
塩分濃度を下げるた
めに、体内に水分が溜
め込まれます。これによって、心臓
に送り込まれる血液量が増え、血管
にかかる圧力が増し、血圧が上がっ
てしまいます。



高血圧によって血管に負担がかか
り続けると、脳梗塞などの重大な病
気を引き起こします。

高血圧による合併症



使おう 減塩商品

市内スーパーにご協力いただき、
売り場に減塩ポップ（減塩商品の
目印）を設置しています。いつも
使っている調味料や食品を減塩タ
イプに替えることで手軽に減塩を
始めてみませんか？ぜひ減塩ポッ
プを目印に減塩商品を探してみ
てください。



更新しました！

使おう 減塩MAP

減塩の取り組みを行なっている市内の飲食
店とスーパーで扱っている減塩食品を一覧に
してまとめた減塩MAPを更新しました。

市内医療機関
や薬局、市役所、
総合事務所な
どに設置、配布
しています。



募
集
中

市では、減塩食品の普及啓発を進めています。減塩食品を取り
扱っていて、減塩MAPへの掲載や減塩ポップの設置にご協力い
ただける場合は、健康医療課までご連絡をお願いします。

問 健康医療課 (☎内線 639)