

## ★「眠れない」「不安で落ち着かない」など 心身の不調、ご相談ください

お電話などでご相談いただけます。被災された方、ご家族、被災者を支援する方などどなたでもご相談いただけます。

### 相談窓口

#### ★長野県精神保健福祉センター

☎ 026 (227) 1810  
午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分  
【月曜日から金曜日（祝日を除く）】

#### ★こころの健康相談（予約制）

こころの専門医が無料で相談に応じます。期日の 2 日前までに健康づくり課健康管理係にお電話でご予約下さい。

☎ 22-2111（内線 241）  
11 月 14 日（木）午後 2 時～4 時

#### ★中野市電話健康相談所

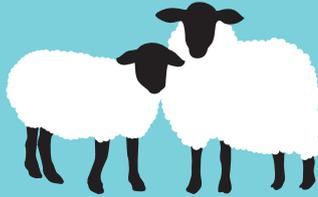
健康に関する相談に保健師が電話でお答えします。

☎ 0269 (23) 0300  
午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分  
【土・日・祝・12 月 29 日～1 月 3 日は除く】

#### ★一人で抱え込まないで！

～あなたのまわりの相談窓口～  
市役所 2 階の健康づくり課窓口  
やお電話でもご相談いただけます。

☎ 22-2111（内線 241）



◀市公式ホームページでも相談窓口をご案内しています

### ゲートキーパー フォローアップ講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。参加費無料、申し込み不要です。

#### 第 1 回「うつ病の理解と支援」

講師：佐藤病院 杉浦宏子<sup>すげうらひろこ</sup> 副院長

会場：中央公民館講堂

期日：11 月 28 日（木）

時間：午後 2 時 15 分～3 時 30 分

#### 第 2 回「相談と傾聴～話を聴くときのポイントと実践～」

講師：佐久大学 朴相俊<sup>ばくさんじゅん</sup> 准教授

会場：中央公民館講堂

期日：12 月 10 日（火）

時間：午後 1 時 30 分～3 時

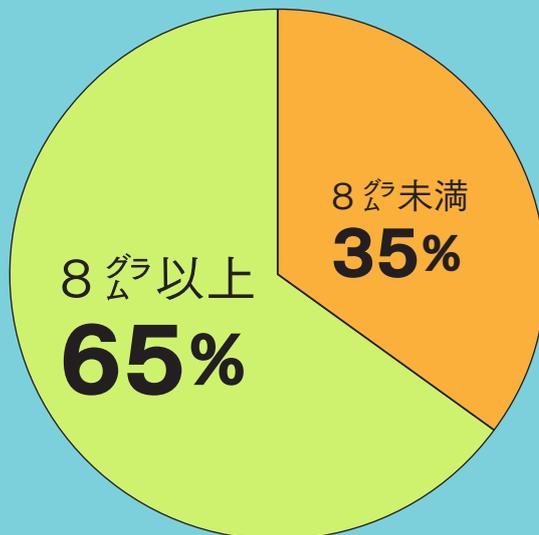
被災による  
こころの健康相談

災害に遭遇すると人はさまざまなストレスを受け、不安感や気分の落ち込み、それに伴う体調の低下など、心身の反応や変調が現れます。

## 尿中の塩分量を はかってみませんか？



塩分のとり過ぎは高血圧の要因の一つです。高血圧は、脳卒中や心臓病などの生活習慣病につながるため、生活の中で減塩を心掛けることが大切です。



▲ 2018年度尿中塩分検査受検者の塩分量結果

1日の塩分量の目安は、男性で8グラム未満、女性で7グラム未満とされています。

検査を受けた人のうち、半分以上が1日の塩分量の目安を超えて塩分をとっていました。

普段から薄味に心掛けている方も、検査を受けてみることで、実際にどのくらいの塩分をとっているかがわかります！

### 尿中塩分検査とは？

1日分(24時間)の尿をためて、その一部から1日におおよそどのくらいの塩分をとっているかを調べる検査です。

市内在住の18歳以上の人であれば、無料で検査を受けることができます！

普段から、うす味を心掛けていたつもりでしたが、尿中の塩分量が多くてびっくりしました。漬物を食べる習慣が塩分の取り過ぎの原因かも？検査してみなきゃわからない。いい経験になりました。検査もそれほど大変ではなかったですよ。



検査を受けた岩本<sup>いのもと</sup>さん

問 健康づくり課 (22)2221(内線387)

## 減塩のポイント！

### 【汁物】

1日1杯まで、野菜やキノコなどを具だくさんにして食べましょう。

### 【麺類】

スープはできるだけ飲まないようにしましょう。

### 【醤油やソース】

食卓に置かない。直接かけずに小皿に入れ、つけましょう。

### 【味付け】

うす味で素材の味を感じながら食べる習慣をつけましょう。レモン、唐辛子、こしょう、ごまなども活用しましょう。

### 【減塩食品】

減塩の調味料や食品も上手に取り入れてみましょう。

### 【野菜をたっぷりとる】

野菜に含まれるカリウムは体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促すため多めにとるようしましょう。

(1食の目安量…生野菜の状態であらゆる山盛り1杯)