

大館市では

# 『減塩を実行する市民の増加』を目指しています

大館市の1日推定塩分摂取量は9.7g (R3大館市特定健診推定1日食塩摂取量検査結果)。目標に近づけるためにも、減塩を心がけましょう！

食塩摂取の目標量は成人1日あたり  
男性 7.5g未滿  
女性 6.5g未滿

(高血圧の治療をしているかたは6g未滿)  
※日本人の食事摂取基準(2020年版)



## <誰でもできる減塩の取組>

**その1** 麺類の汁は全部飲まない。  
→汁を半分残して約2~3gの減塩

**その2** 調味料はかけずにつける。  
→いつもの量の半분을意識しよう！

**その3** 栄養成分表示を確認する習慣をつける。  
→加工食品等に記載されている栄養成分表示には、食塩相当量が記されています。



## 延ばそう健康寿命 みんなでつくる元気な大館

大館市では減塩の推進に取り組んでいます。

「減塩や薄味を実行している人の割合」

現状(H29)	目標(R5)
55.9%*	84.0%

※「健康づくりアンケート調査」  
(H29年度大館市健康課実施)より

## 休日夜間急患センター

- ・休日・夜間の急な発熱、腹痛、軽いけがなどでお困りの時にご利用ください。
- ・マスクを着用し、健康保険証とお薬手帳(持っているかた)を持参してください。
- ・お越しの際はインターホンを鳴らしてください。

受付時間	月~金	19:00 ~ 21:45
	土	18:00 ~ 21:45
	日・祝日 年末年始	9:00 ~ 11:45
		13:00 ~ 15:45 18:00 ~ 21:45

- ・お車でお越しの際は、市立総合病院駐車場をご利用ください。

〒017-0885 大館市豊町3番2号(市立総合病院隣)

TEL 0186-45-0223 ※平日の日中のお問い合わせは健康課へ

## お問い合わせ

健康課(大館市保健センター内)

〒017-0897

大館市字三ノ丸55番地

TEL 0186-42-9055

FAX 0186-42-9054

