



発行：京都府丹後保健所

〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855

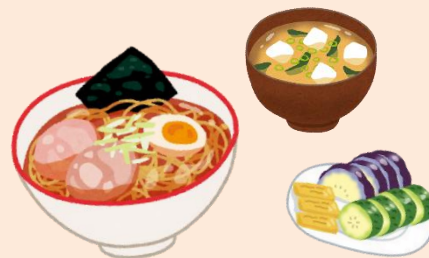
TEL：0772-62-4312

FAX：0772-62-4368



普段のお食事チェック

- ☐ うどん、ラーメンのお汁は全部飲む
- ☐ 1日2杯以上お味噌汁やスープを飲む
- ☐ 漬物、梅干しはマスト!
- ☐ しょうゆもソースもたっぷりかける



チェックが1つでも
あったあなたへ
今日から適塩生活
始めませんか

高血圧、そのまま放置していませんか?

脳卒中や心不全 に
つながるかもしれません…!

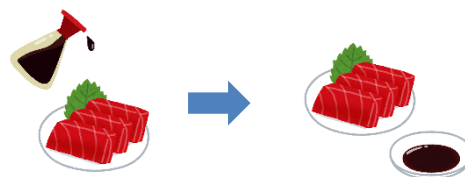
(丹後管内は脳内出血、心不全の死亡率が高い)



適塩のためのひとくちメモ

「しょうゆやソースはかけるよりつける!」

かけるよりつけることで約 0.5g の減塩につながります。
小さいことからコツコツと!一緒に始めていきましょう。



企業食堂での取組のご紹介

日本冶金工業株式会社大江山製造所では、社員食堂でのサラダバーの提供や昼食のエネルギー量・野菜量の掲示を行うなど、食堂での健康づくりに取り組まれています。

保健所での取組紹介

京都栄養医療専門学校の学生5名とともに、日本冶金工業株式会社大江山製造所の食堂にて味覚チェックと血管年齢測定を実施させていただきました。

卓上メモの貸し出し
も行っています



↑ イベントの様子 (R7.2.23)

従業員の健康課題の解決に
取り組みたい事業所さま、
保健所がお手伝いします!



【支援内容(例)】

従業員向け健康イベント、管理栄養士の講話等

【問い合わせ先】

丹後保健所 保健課 TEL0772-62-4312