

こ
で
新
れ
き
習
か
ら
る
慣

減塩編

現状

宮城県民の
1日の食塩摂取量

男性 11.2g

女性 9.7g

出典：令和4年宮城県県民健康・栄養調査

1日の目標は
6g (小さじ1) 未満です
(高血圧予防の目標値)



レンゲ1杯には
約0.7gの食塩が。
その1杯が高血圧に。

これ
から

がんばらない減塩生活

- ◎減塩調味料にかえる
- ◎しょうゆはかけるよりつける。
つけるよりスプレーする
- ◎食べる量(全体量)を減らす

おいしく減塩はじめよう!



塩分のとりすぎは高血圧を招き、
脳や心疾患のリスクを高めます。
あなたも
きつと
摂りすぎ
ている

医療費削減deお得

高齢化の進展などにより、医療費や薬代は増加傾向にあります。しかし、医療の受け方や薬とのつきあい方を見直すことにより、医療費や薬代は節約できることがあります。一人ひとりのちょっとした心がけでできる医療費節約に取り組みましょう。

重複服薬。多剤服薬を防ぎましょう

薬の飲みあわせが悪かったり、同じ薬効のものを服用する恐れがあります。お薬手帳も1人1冊忘れずに!

ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分で、品質や効き目、安全性が認められている安価な薬です。

急病でない休日・時間外受診はやめましょう

休日や夜間などの時間外受診は割増料金がかかります。なるべく診療時間内に受診するようにしましょう。

かかりつけ医・薬局を持ちましょう

高度な医療が必要になったときは、大きな病院や専門医を紹介してくれます。

セルフメディケーションを心がけましょう

体調が良くないときは症状にあわせて、薬局でOTC医薬品(市販薬)を購入するか、医療機関で受診するかなどを判断しましょう。



全国健康保険協会 宮城支部

協会けんぽ