

成人病予防 血圧管理と減塩で

脳血管疾患、がん、心臓疾患など、主として四十歳以上の人の主要な病気を成人病といいますが、昭和五十二年には、全国で六十九万七千四百人が死亡しましたが、このうち六〇・七％に当たる四十一万九千三百六

減塩運動を実施中



料理の研修をする食生活改善推進員の皆さん。食生活や食品衛生について研修し、普及する人々です。地域の集まりなどでご利用ください。申し込みは市の保健課へ。

市の食生活改善推進員協議会（五十市貴美子会長）では、数年前から食事の減塩運動を続けていますが、さきほど味分が約一割で二割ほど含まれ

十五人が、成人病で死亡しました。このうち総死亡者の二四・六％に当たる十七万二千九人が脳卒中で死亡しています。豊栄市における同年の死亡者は二百四十九人で、脳卒中による死者は、二四・一％に当たる六十人で、全国の比率より少し下回っています。しかし、脳卒中による死者が、死因別では、やはり一位になっています。

原因で変化します。何回も測ってもらって、自分の本当の血圧を覚えておきましょう。血圧が最高百六十、最低九十以上の人は、塩分のとりすぎに注意しましょう。食塩中のナトリウムイオンは血管の感受性を高め、血圧を上昇させ、また、食塩が血液の中に多くなると水分も同時に多くなり、循環血液量が増加して高血圧につながるというわけです。

WHO（世界保健機構）血圧判定

区分	最大血圧		
	140未満	140以上160未満	160以上
最小血圧	90未満	正常血圧	境界域高血圧
	90以上95未満		
	95以上		高血圧

味を汁をつくらせて、実際に味わってもらおう調査を、一昨年と昨年二回行った結果が次の表です。わずかながら薄味を好む傾向が表われてきました。減塩運動の効果が表われてきたのではないかと、推進員の皆さんは喜んでいます。

味そ汁調査の結果

	塩辛い	同じ	うすい
52年	5.5%	47.8%	46.7%
53年	11.3%	47.3%	41.4%

調査対象 52年— 586人 53年— 433人

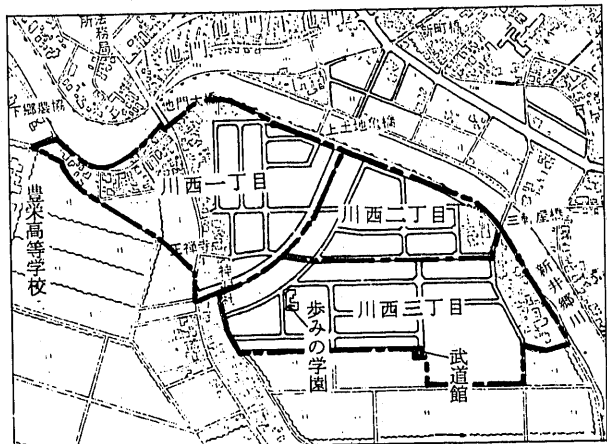
食塩含有量表

食品名	目安量	重量	塩分量
食パン	2切	120g	1.5g
うどん	市販1玉	300	0.9
そば	市販1玉	250	0.5
塩せんべい	大1枚	13	0.3
しょうゆ串だんご	1串	35	0.7
バターピーナツ	20粒	20	0.3
しらす干	大きじ2杯	10	1.2
いわしみりん干	2尾	30	1.2
めざし	2尾	30	1.0
かまぼこ	3切	60	2.4
焼ちくわ	1本	120	3.0
さつまあげ	大1枚	75	1.9
あみ佃煮	大きじ2杯	10	0.8
さけ水煮缶	1缶	220	2.9
バター	大きじ1杯	10	0.2
チーズ	1箱	40	1.6
ハム	うす切2枚	30	0.7~0.9
ベーコン	うす切3枚	30	0.8
奈良漬	2切	20	0.7
福神漬	大きじ1杯	30	2.6
大根べつたら漬	2切	30	0.6
たくあん	2切	15	1.4
梅干	1個	6	1.4
白菜塩漬	葉1枚	50	2.3
しょうゆ	大きじ1杯	16	2.9
みそ(甘)	小さじ1杯	5	1.0
みそ(辛)	大きじ1杯	20	1.1
ソース	大きじ1杯	20	2.0~2.3
トマトケチャップ	大きじ1杯	16	1.4
マヨネーズ	大きじ1杯	10	0.3

監修：厚生省栄養課 作成：(財)日本食生活協会

住居表示を実施 上土地亀の一部

十二月の市議会で、上土地亀の一部について町名変更の議決をしましたが、三月一日秋葉通、住良団地南、北住良から町名を変更し、同時に住居表示が実施されます。



工事中です



- 尾山内線五号線橋梁架替工事、百六万円、阿部土建
- 三月七日、尾山
- 太田小学校屋内体育館床塗装工事、百十万円、丸仙
- 三月二十五日、太田
- 葛塚中学校床板張替工事、百十五万円、常昭組、三月二十五日、東栄町一丁目
- 長浦中学校校舎補修工事、二百九十五万円、(株)遠山工務店、三月二十五日、浦木
- 木崎中学校校舎補修工事、百五十六万円、渡昭工務店、三月二十五日、木崎
- 二葉保育園建設用地造成工事、七百六十三万円、上杉組、三月三十日、浦木
- 早通下水路新設二期第二工区工事、四百五万円、第一建設工業(株)、三月三十一日、早通南五丁目、早通北三丁目
- 木崎小学校校舎建築工事(校舎) 三億七千万円、(株)田中組(機械設備) 七千四百五十万円、昭和設備工業(株)
- (電気設備) 五千五百八十万円、(株)興電
- (以上いずれも昭和五十五年五月十日完成予定、施工地は木崎)
- 町浦川下水路測量、二百五十万円、(株)平松測量事務所、三月三十日、上土地亀
- 町浦川嘉山下水路地盤調査、二百六十二万円、(株)さく新測量事務所、三月三十日、上土地亀、嘉山
- (水道事業)
- 消火栓設置工事、二百四十五万円、(株)五ノ嵐組、三月九日、山飯野
- ありがとごころしました
- 長浦出張所へ
- ステージ幕
- 市社会福祉協議会長浦安会(嘉藤嘉雄会長)
- 市社会福祉協議会と長浦農業協同組合の協力を得て寄贈。