

大腸がん検診を追加実施します！

今年度、大腸がん検診を受診していない方に、追加で検診を実施します。この機会にぜひお申し込みください。

- ▶対象者 40歳以上の平川市民で、令和6年度大腸がん検診を受診していない方
- ▶申込方法 電話または窓口にてお申し込みください。申し込まれた方には、検査キットと問診票を郵送します。
- ▶提出方法 問診票に記入、検査キットで便を採取し、指定提出日に持参してください。
※便は提出日から5日以内に採取ください。 ※家族による提出も可 ※費用無料
- ▶指定提出日 1月22日(水)、28日(火)、30日(木) ▶受付時間 8:15～10:00
- ▶提出先 本庁舎1階ひらかわぶれいす「アヴェッサ」、尾上・碓ヶ関総合支所、葛川支所

ひらかわ健康ポイント参加賞引換え実施中！

20歳以上の市民で、今年度健康づくりに取り組まれた方が健康ポイントの対象です。1ポイント以上で参加賞と引換えができ、3ポイント以上で豪華賞品の抽選に応募できます。抽選への応募や参加賞との引換えがまだの方は、最寄の窓口へポイントチェックシートを提出し参加賞をゲットしましょう！（1人につき1回限りです。）

▶対象の健康づくり項目

- ① 健診を受けた（市、会社の健診など） ② 健診結果の説明を受けた
- ③ 健診結果の数値が改善している（異常なしの方は規則正しい生活を続けていればOK）
- ④ 家庭で血圧を測定し、記録している ⑤ 高血圧の基準値を知っている
- ⑥ 国が示す食塩摂取の目標量を知っている ⑦ 減塩商品を利用している
- ⑧ がん検診を受けた ⑨ 健康づくりに関する事業に参加した
- ⑩ その他、健康に関する取り組みをしている ※①か⑧のどちらかは必須

▶引換方法 健康ポイントチェックシート（ひらかわ健康ポイントのチラシの裏側）に必要事項を記入のうえ、最寄の窓口へ提出してください。 ▶引換期限 3月7日(金)

▶窓口 子育て健康課健康推進係、尾上・碓ヶ関総合支所、葛川支所

※詳細は窓口に設置しているチラシをご覧ください。



(例) 5ポイント以上コース
IH炊飯器5.5合炊き
※画像はイメージです。

[問合せ・申込み] 子育て健康課 健康推進係 ☎55-5819 (本庁舎2階10番窓口)



できることから減塩に取り組みましょう！

寒い時期には、体を温めてくれる汁物を摂取する機会が増えてきます。また、寒くなると味覚感度の低下や汁物の摂取頻度の増加により、塩分の摂取量が過多になりやすいといわれています。体を温めてくれる汁物も食べ方の違いで塩分摂取量が変わります。今回は簡単にできる減塩の仕方を紹介しますので、できそうなことから実践してみましょう。

自分の体は、自分が食べたものから作られます。寒い日も食べ方や食べる量に気を付けて、家族みんなで減塩を心がけていきましょう。

減塩のポイント

① 麺類の汁は残す



② 減塩の調味料を使う



③ 具材の量を増やし、汁の摂取量を減らす



④ 栄養成分表示をチェックする

栄養成分表示 (100g) 当たり	
エネルギー	0.0kcal
たんぱく質	0.0g
脂質	0.0g
炭水化物	0.0g
食塩相当量	0.0g

※減塩の調味料はカリウムが多く含まれています。腎機能の低下がみられる方は医師の指示に従い使用してください。

[問合せ] 農林課 農政係 ☎55-5898 (本庁舎3階18番窓口)