



高血圧を予防する「ナトカリ」習慣

高血圧は、自覚症状がないまま進行し、脳卒中、心筋梗塞などの重大な病気につながります。予防のポイントは毎日の食事。気軽に始められる「ナトカリ」習慣を紹介します。

問 健康づくり推進課／Tel674-8800 ID 150430

ナトリウムを減らしてカリウムを摂取する「ナトカリ」

ナトリウム（塩分）を取りすぎると、血液中の水分量が増え、血圧が高くなります。野菜、果物などに多く含まれるカリウムには、余分な塩分を体の外へ排出する働きがあり、高血圧を予防するために、ナトリウムを控えながらカリウムをしっかり取ることが大切です。

ナトリウムを減らすには

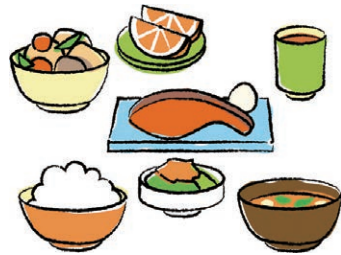
- ・めん類の汁を残す
- ・漬物や干物などの塩分多めの食品を控える など



カリウムを増やすには

- ・野菜 1日350g（小鉢5皿分）
- ・果物 1日200g（バナナ2本、リンゴ1個程度）
- ・乳製品（牛乳・ヨーグルト200mL） など

※あくまで目安です。それぞれを組み合わせ、無理なくカリウムを取りましょう
※食事でカリウム制限のある人は、医師に相談を



毎日の食事に少しの工夫「ナトカリ」が習慣になる

「ナトカリ」習慣は特別なことをする必要はありません。毎日の食事に少し工夫を加えるだけでも、高血圧予防につながります。

野菜をあと1皿

サラダやおひたしなど、野菜料理を1皿追加することから始めましょう。野菜100%ジュースでもカリウムを手軽に摂取できます。食塩・砂糖が含まれていないものを選びましょう。



ヨーグルト+果物

果物はそのまま食べるだけでなく、ヨーグルトに加えると、忙しい朝でも続けやすいです。甘味が加わるため、砂糖を使わなくてもおいしく食べられます。

貝だくさんみそ汁

貝材をたっぷり入れることで、不足しがちな野菜を取ることができます。また、貝が増えると汁の量が減り、ナトリウムを減らすことにもつながり一石二鳥。



結核は今も身近な感染症です ID 002932

結核は今も国内で患者が発生している感染症です。せきやくしゃみで空気中に飛び散った結核菌を吸い込むことで感染しますが、必ず発病するわけではありません。早期発見・治療をすることで他の人への感染を抑えることができます。また、規則的な服薬を続けることで治すことができます。

こんな症状があれば受診を

- ・せき、たん、だるさ、微熱が2週間以上続く
- ・急に体重が減ってきた

結核を含む呼吸器感染症予防に

- ・換気
- ・手洗い、手指消毒

早期発見のために

- ・年に1回の胸部X線検査を含む健診の受診



問合 保健予防課／Tel661-9332

教えて！

歯の Q&A

お口や歯の悩みに、高槻市歯科医師会の先生が答えます

Q ホワイトニングで歯はきれいになりますか？
A きれいにすることができる場合があります

歯はさまざまな原因で着色していきます。ホワイトニングは、この着色物質を分解することにより歯の内部から白くすることができます。
ホワイトニングの方法には、歯科医院で行うオフィスホワイトニングと、患者さん自身が家で行うホームホワイトニングの2種類があります。また、ホワイトニングは人工的なもの（詰め物、かぶせ物など）には効果がなく、デメリットとしては知覚過敏が起きることもあります。
ホワイトニングは保険適用外治療のため、保険適用の治療と比べて、費用が高額になる上、歯科医院によって費用が異なります。
かかりつけの歯科医院でよく相談して適切なホワイトニングを行うことが大切です。

(高槻市歯科医師会)

おいしく続ける適塩レシピ ID 070138

「野菜をどう食べればいいのか分からない」「減塩でもおいしく食べたい」という人は、市が毎月紹介している「はにたん月イチ適塩レシピ」を活用してみませんか。

簡単に作れて塩分控えめなメニューを紹介しています。市ホームページでレシピを確認できるほか、保健センターで冊子を受け取ることができます。

毎日の食事に取り入れやすいレシピなので、まずは1品から試してみましょう。



「いいモノ」もらえるキャンペーン 要

ID 178972

野菜のおかずを一品増やす、血圧を測る、軽く汗ばむ運動をするなど「血圧にいいコト」に3週間取り組んだ人を対象に、抽選で記念品をプレゼントするキャンペーンを実施。参加して「健康」と「いいモノ」を手に入れましょう。

期間 9/6(日)～11/30(月)
申込 9/28(月)～12/4(金)
に HP 窓 F 郵 で

キャンペーンに参加・応募した人の中から抽選で三箇牧トマトをプレゼント（25人）



健診・検診 ID 032781

問合 健康づくり推進課／Tel674-8800、Fax674-1551

	日時・会場	申込方法
特定健診 (9:30～11:00)	9/30(水)、10/9(金)・15(木) 10/4(日)柱本小学校・6(火)磐手公民館	不要 (要受診券・マイナ保険証など)
オプション	[単独受診可] 肺がん検診、骨の健康度測定 (骨測定) [単独受診不可] ビロリ菌検査、肝炎ウイルス検診 (B・C型)、前立腺 (PSA) 検査	当日
まとめて健診 (午前)	11/6(金)・17(火)・27(金) [必須項目] 特定健診 [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、ビロリ菌、肝炎、前立腺、骨測定	随時、HP 窓 C
まとめて健診+ (プラス) ～レディースDay～ (午前)	11/19(木) [必須項目] 特定健診、子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、大腸がん、ビロリ菌、肝炎、骨測定	随時、HP 窓 C
レディースドック (午前)	11/16(月)★ [必須項目] 子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、骨測定	★は保育あり 随時、HP 窓 C (保育は C)
子宮頸・乳・大腸がん検診 (午後)	11/18(水)★ [必須項目] 子宮頸がん、乳がんのうち少なくとも1つ [選択項目] 大腸がん、骨測定	★は保育あり 随時、HP 窓 C (保育は C)
健康相談会 (結果説明+個別相談) (14:00～15:30)	10/30(金) 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時、HP 窓 C F (基本事項と生年月日記入)
対象	[特定健診] 今年度40～74歳 (75歳の誕生日の前日まで) で市国保被保険者に限る (C の健診が対象) [がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、まとめて健診=40歳以上、 まとめて健診+ (プラス)=40歳以上女性、レディースドック=30歳以上女性 ※胃・子宮頸・乳は前年度未受診者 [その他] ビロリ菌=20～49歳 (500円)、肝炎=今年度40歳以上 (B・C型各500円)、前立腺=50～89歳男性、骨測定=40歳以上 (500円) ※ビロリ菌・肝炎は過去未受診者	
備考	日時は「健康だより」「特定健診のご案内」にも掲載▷会場の記載がないものは保健センター▷申込順▷費用記載なしは無料。ビロリ菌・肝炎・骨測定にも無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯 (要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民▷保健センターの胃がん検診はバリウムだけ▷市内の実施医療機関でも受診可 (骨測定除く)	

※申込手段や基本事項の略は19ページ参照

あなたの悩みに寄り添う相談窓口があります ID 067869

自殺は、さまざまな社会的要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれた末の死といわれています。不安を抱え、生きることがつらいなどの悩みは、1人で抱え込まず、下記相談機関へ。

問合 保健予防課／Tel661-9332

ー相談窓口ー

面接相談

市こころの健康相談 (予約制)

Tel661-9332 (電話相談可)、平日8:45～17:15*

電話相談

こころの健康相談統一ダイヤル Tel0570-064-556

平日9:30～17:00、18:30～22:30 (受け付けは22:00まで) *

9/1(水)9:30～30(水)17:00は24時間体制で受け付け

わかばちダイヤル (40歳未満専用)

Tel06-6607-8814 水曜9:30～17:00。祝日除く *

関西いのちの電話 Tel06-6772-1121 (24時間、365日)

国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター

Tel06-6260-4343 金曜13:00～日曜22:00

いのちの電話 Tel0120-783-556

16:00～21:00 (毎月10日8:00～翌8:00)

こころの救急箱 Tel06-6942-9090

月曜19:00～火曜3:00、木曜19:00～22:00

府妊産婦こころの相談センター

Tel0725-57-5225 平日10:00～16:00*

自死遺族相談 (予約制) Tel06-6691-2818

平日9:00～17:45*

SNS 相談

生きづらびっと (LINE、ウェブ、Facebook)

8:00～22:30 (月・金曜は6:00から。受け付けは22:00まで)

あなたのいばしょ (チャット) 24時間、365日

※年末年始除く