



# 減塩で高血圧予防ができる！ 健康長寿日本一のまち米沢へ

当薬局で減塩・減薬の相談ができます

1

食塩の  
とりすぎによる  
体への影響は？

2

高血圧予防と  
改善のための  
生活習慣は？

3

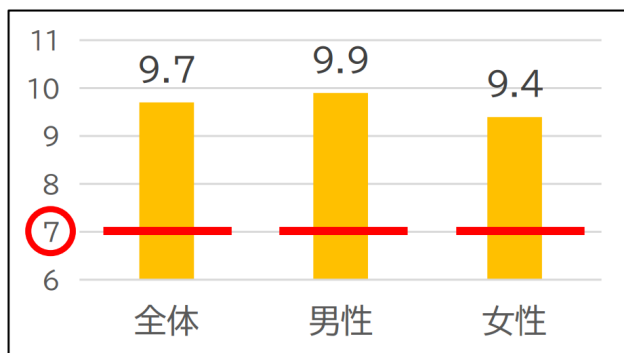
簡単に減塩  
できるコツは？

## 減塩を勧めたい！

- 米沢市の食塩摂取量目標値は1日7g未満です。
- 米沢市にお住いの皆さんの食塩摂取量は目標値を大きく超えています。

米沢市でも減塩の相談ができます！

米沢市の推定一日食塩摂取量測定結果の平均値(g)  
(令和4年度健診受診者5,040名分)



## だれでも気軽に適塩教室（要予約）

日程：R6年8月28日(水)・9月13日(金)・11月19日(火)  
R7年1月16日(木)

会場：すこやかセンター 時間：10時～11時30分

対象：米沢市民 料金：500円

詳細はこちら

