



井戸水や谷水を 飲用している皆さまへ

井戸水や谷水の水質は一定ではなく周囲の環境の変化や管理状況により、水質の変化や時には病原体が混入することもあります。飲用の井戸や谷水設備は清潔を保ち、みだりに人畜が立ち入らないよう使う人自身が責任をもって管理・利用しましょう。



定期的に水質検査を行い安全確認を



水質検査は水道法に基づく登録水質検査機関で行いましょう。検査機関は、高知県ホームページ「県内の登録水質検査機関」(<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/131901/suidou-kennsakikann.html>)でご覧いただけます。



井戸水や谷水に異常があった場合は飲用の中止を



異常があった場合は飲用を中止し、須崎福祉保健所または環境水道課に相談してください。細菌の汚染のみであれば、塩素剤による消毒や煮沸により使用可能となります。



できる限り水道への切り替えを



水質検査で安全が確認された場合でも今後、汚染されるおそれがありますので、できる限り水道へ切り替えることをお勧めします。



【お問い合わせ先】 須崎福祉保健所 衛生環境課 ☎0889-42-1999 環境水道課 ☎22-3119

健康のしおり

塩分に気を付けよう!

今年度の特定健診(40～74歳対象)では、1日の塩分摂取量検査を行いました。6月～9月に健診を受けた方たちの平均摂取量は…



男女ともに
60代が多い
という結果と
なりました。

男性 9.1g 女性 8.8g
摂取量の多い年代は、
60～69歳の男性 9.9g 60～69歳の女性 9.6g

塩分の摂取目標量は

男性(成人) 7.5g/日未満
女性(成人) 6.5g/日未満
です。

※厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

目標量と比べて、多く摂取していることがわかります。

●塩分を摂りすぎると高血圧を引き起こします

血液にはナトリウムが一定程度の量で含まれています。塩分(ナトリウム)の多い食事をすると、体は血液の塩分濃度を下げようと指示を出し、喉が渇きます。水分を摂る事で、血液中の塩分濃度は正常に薄まります。

一方で血液の量が増える為、血管に強い圧力がかかり心臓の負担も大きくなります。これが高血圧です。

血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり、脳梗塞・腎臓病などのリスクが高まります。また味の濃いものはご飯などと一緒に摂取することが多く、食べ過ぎてしまうと肥満の原因にもなります。このような状態にならないため、普段の生活を見直し、塩分を減らしていくようにしましょう。

塩分を減らすポイント

・加工食品には塩分が多く含まれているものがあります。栄養成分表示を確認し、食べる量に気を付けましょう。

- ・だし昆布やかつお節、干し椎茸などでだしをとると、風味豊かになり、薄味でも美味しく感じることができます。
- ・しょうゆやソースは「かける」より「つける」と塩分を減らせます。
- ・ラーメンやうどんなど、めん類のスープはできるだけ残しましょう。
- ・野菜や果物には、カリウムが豊富に含まれています。カリウムは余分な塩分を体から出す(血圧を下げる)働きがあります。野菜は毎食必ず摂るように、果物は糖分が多いので、1日200gを目安に食べるようにしましょう。

※カリウムは腎臓や心臓の病気がある人は摂取制限があります。

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎22-3115