

被扶養者（ご家族）の方へ

40歳以上の方（子宮頸がんは20歳以上）は

がん検診を 受けましょう

がん検診を受けるには

- ① ご加入の健康保険で実施しているがん検診
- ② ①がない場合は、お住まいの市が実施しているがん検診

【問合せ先】

高岡市健康増進課
0766-20-1345

射水市保健センター
0766-52-7070

氷見市健康課
0766-74-8414



QRコードは（株）デンソーウェブの登録商標です

がんは死因の第1位です

40歳～64歳で亡くなる方の約4割はがんで亡くなっています

富山県高岡厚生センター地域・職域連携推進協議会



今も、未来も、健やかであるために
私たちは「働き盛り世代」の皆さんの健康を応援します

減塩は胃がんのリスクを低下させます

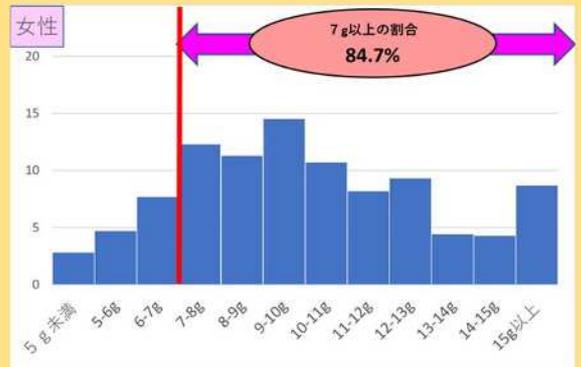
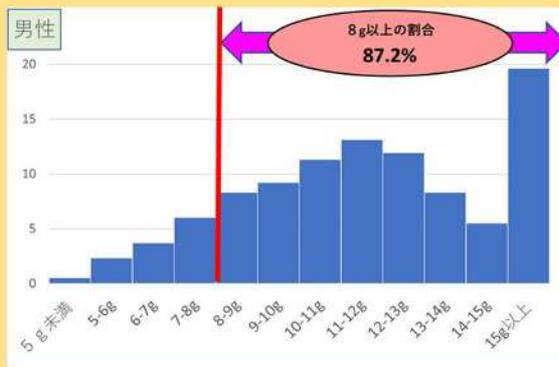
循環器疾患(高血圧 虚血性心疾患 脳血管疾患)の予防にもつながります



富山県では、男女とも約8割以上の方が目標値より、多くの食塩をとっています

富山県民の食塩摂取量の分布(20歳以上男女)

食塩摂取量の目標
男性 7.5g / 日
女性 6.5g / 日
 「日本人の食事摂取基準(2020年版)」



令和3年県民健康栄養調査(富山県)

減塩のすすめ

食べるとき



●めん類の汁は残す
 汁を残すと約3g減塩



●調味料は、かけるよりつける

つくるとき



●塩味以外の味をプラス
 酸味や辛味を上手に活用



●野菜のうまみでおいしさアップ
 みそ汁は具だくさんに

選ぶとき ●栄養成分表示を確認



●隠れた食塩に注意

栄養成分表示	
1包装(2個)当たり	
熱量	483kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	22.7g
炭水化物	52.0g
食塩相当量	3.6g



●減塩食品をチェック