

8月の納期

- ・市・県民税……………2期
- ・国民健康保険税……………2期
- ・後期高齢者医療保険料…2期
- ・介護保険料……………3期

粗大ごみ収集日

申 込 日	収 集 日
8/ 6～8/10	8/29
8/27～8/31	9/12
9/10～9/14	9/26

携帯版「もりやクリーンカレンダー」
<http://mobile.city.moriya.ibaraki.jp/clean/>

9月のし尿収集日

日	区 分
3 4 5	大井沢地区
7 10 11	大野地区
13 14 18	高野、乙子、南守谷地区
20 21	原、原本町、北園
24 25	小山、奥山新田、奥山本田、
27 28	辰新田、同地、赤法花

休日・夜間緊急診療所

取手医師会病院（小児科除く）
 ☎0297-78-6111
 JAとりで総合医療センター（小児科：水曜日除く）
 ☎0297-74-5551
 総合守谷第一病院（小児科：水曜日）
 ☎45-5111

人口と世帯数

平成24年7月25日現在

前月比
世 帯 24,061戸（+313戸）
人 口 63,733人（+745人）
男 32,184人（+308人）
女 31,549人（+437人）
昨年同月人口 62,718人

※人口と世帯数は、法改正により
 今号から外国人住民を含む

モバイル！ もりや

携帯電話から市の情報を入手できます
<http://mobile.city.moriya.ibaraki.jp/>

◆主な内容◆

- ・もりやクリーンカレンダー
- ・子育てカレンダー
- ・図書館蔵書検索
- ・バスおよび鉄道時刻表
- ・スポーツ施設予約
- ・緊急診療案内



ヘルシー保健師だより

vol.62

あなたはどのくらい塩分をとっていますか？

●問合先 保健センター ☎48-6000

茨城県は、脳血管疾患や心筋梗塞で亡くなる方が全国の中でも多い傾向にあります。その主な原因は高血圧。そして高血圧になる原因のひとつが塩分の取り過ぎです。まずは、自分が1日にどれくらい塩分を摂取しているのかを知りましょう。次の質問で当てはまる回答の「塩分スコア」を①から⑥まで合計してください。

①みそ汁やスープ（カップスープも含む）を飲みますか？

1日に3杯以上 塩分スコア 1.4	1日に2杯 塩分スコア 1.1	1日に1杯くらい 塩分スコア 0.8
2日に1杯くらい 塩分スコア 0.5	週に1～2杯 塩分スコア 0.3	あまり飲まない 塩分スコア 0

②漬物を食べますか？

1日に2回以上 塩分スコア 1.3	1日に1回くらい 塩分スコア 1.0	2日に1回くらい 塩分スコア 0.8
週に1～2回 塩分スコア 0.5	月に1～2回 塩分スコア 0.3	あまり食べない 塩分スコア 0

③漬物は「浅漬け」と「古漬け」ではどちらが多いですか？

古漬けが多い 塩分スコア 2.9	浅漬けが多い 塩分スコア 1.0	どちらも同じくらい 塩分スコア 1.9	あまり食べない 塩分スコア 0
---------------------	---------------------	------------------------	--------------------

④味付けしたおかずにさらに、しょうゆ・ソース・塩・マヨネーズなどをかけますか？

味を見ずにかける 塩分スコア 4.5	味を見てかけたりかけなかったり 塩分スコア 2.1	かけない 塩分スコア 0
-----------------------	------------------------------	-----------------

⑤めん類を食べるときに、汁を飲みますか？

ほとんど全部飲む 塩分スコア 4.5	半分くらい飲む 塩分スコア 2.1	ほとんど飲まない 塩分スコア 0.6
-----------------------	----------------------	-----------------------

⑥現在あなたは塩分を減らす努力をしていますか？

していない 塩分スコア 2.6	しようと思いができない 塩分スコア 1	している 塩分スコア 0.1
--------------------	------------------------	-------------------

塩分摂取量の推定値(g) = 4.9 (基本スコア) + ①～⑥の塩分スコアの合計

※基本スコアとは、①～⑥以外の生活習慣などにより摂取されていると推定される平均的な塩分量のこと

1日の塩分摂取目標量は男性9g未満、女性7.5g未満です！

〔参考：県立健康プラザ 脳卒中・心筋梗塞危険度予測シート〕

守 谷 市 役 所

〒302-0198 守谷市大柏950-1
 ☎0297-45-1111 (代表)

<http://www.city.moriya.ibaraki.jp/>

発行者 守谷市長 会 田 真 一
 編 集 守谷市役所総務部秘書課