

## 民事介入暴力巡回無料法律相談

暴力追放三重県民センター  
(☎0120-31-8930)  
三重県警察本部組織犯罪対策課  
(☎059-222-0110)  
亀山警察署(☎82-0110)

暴力団からの不当な要求や嫌がらせなどにお困りの人に対し、暴力追放三重県民センター相談員、警察官、弁護士が、直接相談をお聞きします。秘密は厳守されますので、暴力団からの不当な要求に泣き寝入りせず、勇気をもってご相談ください。

と き 10月24日(月)  
午後1時～4時

ところ 四日市市総合会館7階  
(四日市市諏訪町2-2)

相談料 無料

※申し込みは不要です。

## 1日行政手続き無料相談会

三重県行政書士会亀山支部  
(☎98-5866)

官公庁などへの許認可の申請、契約書、遺言書・遺産分割協議書

作成などでお困りの人はお気軽にご相談ください。相談者の秘密は厳守されます。

と き 10月16日(日)  
午前10時～午後2時  
ところ 亀山商工会館2階  
(東御幸町39-8)

相談内容 建設業などの許認可申請、農地転用・開発許可申請、契約書作成、遺言書・遺産分割協議書などの相続に関すること、認知症などの悩みなど

相談料 無料  
※申し込みは不要です。

## 第10回<sup>うま</sup> 美し国三重市町対抗駅伝選手選考参考記録会(小学生)

亀山市体育協会(☎97-3686)

この記録会での記録は、平成29年2月19日(日)に開催される第10回美し国三重市町対抗駅伝亀山市チーム選手選考の参考とします。

と き 11月20日(日)  
※雨天時は11月27日(日)に延期

※時間など詳しくは、申込者に後日連絡します。

※当日に開催されるスポーツ少年団体陸上記録会に合わせて実施します。

ところ 西野公園運動広場  
参加資格 市内に在住する小学5年生～6年生

種目 男女ともに1,000m

参加費 無料

※主催者側で傷害保険に加入しますが、保険の適用外は自己負担となります。

申込期限 11月7日(月)

申込方法 住所、氏名、年齢、生年月日、学校名、学年、保護者氏名、電話番号を明記の上、次の申込先へファクスまたは郵送でお申し込みください。

申込先(いずれか)

▷亀山市体育協会(FAX97-3695)  
〒519-0165 野村二丁目5-1  
▷亀山市市民文化振興局文化スポーツ室(FAX82-9955)  
〒519-0195 本丸町577

# 市立医療センターだより

市立医療センター(☎83-0990)

## 高血圧の予防・治療には“減塩”が効果的！ 食塩摂取量の目安は1日6g未満とされています

塩分の摂り過ぎは血液の塩分濃度を高めますが、人体はそれを防ぐために細胞内の水分を血液に移し、血液の塩分濃度が上がらないようにします。すると血液の量が増え、血管の壁に強い力がかかり血圧が高くなってしまいます。また、塩分の摂り過ぎは、血管を収縮させるホルモンの反応を高めることでも血圧を高くします。そのため、高血圧の予防・治療には、減塩が第一に挙げられます。

減塩の降圧効果は24時間中続き、血圧の薬を飲んでいる高血圧の人にも効果があります。血圧の薬の約半数は食塩摂取量が多いと効きがやや弱いですが、減塩と併せると効きが良くなります。

平均的な日本人の食塩摂取量は1日10.2gとされていますが、食塩摂取量の目安は1日6g未満とされています。濃い味付けに慣れている人が最初からきちんとした減塩対策をしようとするとうストレスを感じてしまうため、おいしさを維持しながら徐々に塩分を減らすように心掛けることが大切です。食塩や醤油、味噌など調味料の塩分だけでなく、漬物や佃煮、ハムや干物など加工食品も多量の塩分が含まれます。こうした食品に含まれる塩分もしっかり意識して、食事をとりましょう。

市立医療センターでは管理栄養士が栄養相談を行っています。栄養相談には医師の診察が必要となりますので、まずは受診していただいた上でご相談ください。

