健康通信

９月は食生活改善普及運動月間です！

厚生労働省では、毎年９月１日～９月30日までを「食生活改善普及運動月間」と定め、食生活改善に関する取り組みを行っています。

平成25年度に定められた健康日本21（第二次）における栄養・食生活の目標のうち、次の３つの項目に焦点を当てて取り組んでいます。

①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が１日２回以上の日がほぼ毎日の人の割合の増加
②野菜摂取量の増加
③食塩摂取量の減少

バランスよく食べよう

多様な食品から必要な栄養素をバランスよく取るポイントは、毎日の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。

野菜を食べよう

野菜には食物繊維やビタミンなど体に必要な栄養素がたくさん含まれています。

１日に必要な栄養素が取れる野菜の量は350㌘ですが、日本人の平均摂取量は247㌘です。普段の料理に野菜料理をもう１皿加えることで350㌘に近づけることができます。加熱調理をすることでかさを減らしたり、味や食感を変え食べやすくしたり、続けやすい工夫をしてみましょう。

食塩摂取量を減らそう

日本人の１日の平均食塩摂取量は男性11㌘女性9.3㌘です。塩分の摂り過ぎは高血圧など生活習慣病の原因になります。

食事摂取基準2020年版で、１日の食塩摂取量は男性7.5㌘、女性6.5㌘が目標量とされました。塩分を多く含んでいる食品やちょっとした減塩のコツを知っているだけでも、日々の食事から塩分を減らすことができます。

市での食生活改善普及運動

野々市市では「食生活改善推進員（食改（しょっかい）さん）」が活動しています。

食改さんは、食を通じた健康づくりのボランティアとして、地域の食生活改善の普及に取り組んでいます。昨年度は高血圧予防をテーマとして、食品に含まれる塩分量や、日常生活で塩分を控えるポイントを伝えるため、市公式ユーチューブチャンネルで動画を公開しました。ぜひ見てください。

問い合わせ
◆健康推進課
☎248－3511

食改さん寸劇
『減塩食のススメ』
二次元バーコード→

災害時の支援・協力に関する協定

風水害や雪害、地震などにより大規模災害が発生した場合や発生する恐れがある場合に、物資の供給や避難所の提供など支援・協力をいただく協定を締結しました。これで、市が結んだ災害協定は 53 件、協定締結先は 66 団体（うち民間企業・団体 43 団体）となりました。

株式会社アクティオ様

仮設トイレや発電機などの機材を供給いただきます。

株式会社ジャパンビバレッジホールディングス様

自動販売機の飲料を無償で提供いただきます。（つばきの郷公園に設置の自動販売機２台）

叙勲受章者

おめでとうございます

高齢者叙勲

瑞宝小綬章

梅木　信夫　氏（菅原町）

公立高等学校長などを歴任し、学校教育の振興に貢献された。

市感謝状

▽明治安田生命保険相互会社様

市感染症対策基金に40万３９００円を寄附され、新型コロナウイルス感染対策に多大な貢献をされた。

▽有限会社カオス様

市内小中学校へパーテーション５台と書籍31冊を寄贈し、特別支援教育の振興に貢献された。

ご寄附

ありがとうございました

ふるさと納税へ

▽匿名の方から　１万円

入札結果

１０００万円以上（税抜き）
７月分入札

■本町六丁目６号線道路改良工事　第２工区
予定価格　１２３３万円
落札価格　１１９０万円
落札者　㈱野々市工建

■野々市市中林土地区画整理事業　堀内上林線街路築造工事　第５工区
予定価格　１５７３万円
落札価格　１５１０万円
落札者　㈲コウセイ

■公共下水道事業　汚水管布設工事　二日市第一処理分区　第31工区
予定価格　１３２２万円
落札価格　１１５０万円
落札者　拓土建設㈱

■R２・21　第13号水源導水管布設工事
予定価格　１７９７万円
落札価格　１５９０万円
落札者　中部産業㈱

■野々市市中林土地区画整理事業　区画街路舗装工事　第１工区
予定価格　１１８９万円
落札価格　１１１８万円
落札者　沢田工業㈱

■R２・23　配水管布設跡舗装本復旧工事その１
予定価格　２１８８万円
落札価格　２０５９万円
落札者　沢田工業㈱

■R２・24　配水管布設跡舗装本復旧工事その２
予定価格　２１６３万円
落札価格　２０１５万円
落札者　沢田工業㈱

■令和２年度末松遺跡発掘調査（調整池・区画道路）委託業務
予定価格　２７３７万円
落札価格　２５９０万円
落札者　㈱太陽測地社

■（街路）四十万安養寺線外１路線整備事業　橋梁上部工　第１工区
予定価格　３７６６万円
落札価格　３７６０万円
落札者　日本サミコン㈱

NPO 法人コメリ災害対策センター様

ブルーシート、ロープ、土のう袋などの物資を供給いただきます。

マンテンホテル株式会社様

「満天の湯・道の宿　白山インター店」を予備避難所・避難者の入浴施設として開放いただきます。