

しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！

「ちよび塩」でおいしく運動・活動で元気に！

No. 115

健康増進課健康づくり班 ☎0820(73) 5504

親子で取り組む

「ちよび塩」月間

皆さんのお子さんやお孫さんは、どのような味を好みますか。大人と同じものや市販のお菓子を食べるようになるお気になるのが食塩です。食塩は、高血圧、心臓病、脳卒中、胃がんなどの生活習慣病に関係が深いと言われており、一番影響を受けるのが血圧です。血圧は歳をとってから急に高くなるのではなく、毎日の生活習慣の積み重ねによって徐々に高くなります。子どもの頃から減塩に取り組むことは、成人になってからも血圧の上昇を抑えられ、生活習慣病を予防することができま

す。また子どもの腎臓は、大人に比べ、食塩を排出する能力が未発達であるため、食塩を摂りすぎると、腎臓に負担がかかり、食塩が体内に残ってしまい、腎機能低下につながります。親として、子どもが病気をせず、元気で過ごしてくれることが一番の喜びです。お子さんの将来のために、親子で「ちよび塩」に取り組んでみませんか。

子どもも食塩を摂り過ぎ？

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、幼児の1日食塩摂取量目標値は、1〜2歳で3.0g未満、3〜5歳で3.5g未満となつていますが、厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査報告」によると、1〜6歳の食塩摂取量は5.2gで、目標値を上回っており、子ども達も食塩を摂り過ぎていていることが分かります。

幼児誌が行った子どもが好きなお菓子のアンケート調査によると、第1位はスナック菓子となっており、小袋1袋に約1g程度の食塩が含まれているものもあります。お菓子を買う時は、栄養成分表示を見て、食塩の少ないお菓子

を選ぶようにし、量が多い場合は調整するなどお菓子の選び方・与え方から変えてみませんか。

「ちよび塩」は親から子どもへの贈り物

幼児期の味覚の形成は、両親の影響が大きいと言われていいます。「三つ子の魂百まで」という言葉がありますが、小さい頃から濃い味に慣れてしまつと、大人になつてからうす味に変えるのは難しくなるため、幼児期からうす味に慣れておくことが大切です。「ちよび塩」は、親から子どもへの贈り物です。子どもの将来のために「うす味」の食習慣を心がけましょう。

「ちよび塩クイズ」

子ども達がよく食べるロールパン。1個あたりの塩分は何gでしょう。

- ① 1.0g
- ② 0.4g
- ③ 0.1g

(答えは、13ページに掲載)

水道料金を減免します

長引くコロナ禍において、原油価格・物価高騰により影響を受けている町民・事業者への負担軽減策として、水道料金のうち基本料金を減免します。

■対象となる方

周防大島町と水道の給水契約を結んでいる全ての水道使用者（官公庁を除く）

■減免内容

水道料金のうち基本料金を減免します。

■対象期間

11月検針分から令和5年2月検針分までの2期分（4カ月分）

(1)奇数月に検針する地区（東和・橘地区）

11月検針分(10・11月分)、1月検針分(12・1月分)

(2)偶数月に検針する地区（久賀・大島地区）

12月検針分(11・12月分)、2月検針分(1・2月分)

■その他

(1)今回の減免について、申込手続きは不要です。

(2)「水道・下水道使用水量等のお知らせ」には減額後の金額が記載されます。

(3)今回の減免は水道料金のみです。下水道使用料の減免はありません。

(4)今回の減免について、周防大島町上下水道料金お客様センターや役場から電話をかけたたり、訪問したりすることはありません。また、銀行やコンビニATMへ誘導することはありません。不審に思われた場合は、警察や水道課までお問い合わせください。

■問い合わせ

・周防大島町上下水道料金お客様センター

☎ 0820 (25) 1600

・水道課 管理班

☎ 0820 (79) 1011