

山口県柳井健康福祉センターからのお知らせ

3月23日から、  
「山口県柳井健康福祉センター」は、  
「山口県柳井総合庁舎」に移転します

移転先の住所および連絡先は次のとおりです。

■移転先住所

〒742-0031 柳井市南町三丁目9-3  
山口県柳井総合庁舎

■連絡先

- 保健福祉・総務室（2階）  
☎0820(22)3777 FAX0820(22)3895
- 福祉部保護課（東部社会福祉事務所）（2階）  
☎0820(22)3777 FAX0820(22)3895
- 保健環境部（柳井環境保健所）（1階）  
☎0820(22)3631 FAX0820(22)7286

釣り堀「フィッシングビレッジやしる郷」  
の施設を活用してみませんか？

現在、屋代ダム公園すぐそばにある「フィッシングビレッジやしる郷」は休館していますが、当施設を運営したい方を募集します。



また、施設運営に関してさまざまなアイデア、提言等をお持ちの方は連絡をお願いします。

■問い合わせ 商工観光課 公共施設管理班  
☎0820(79)1003

ホ元  
気  
で  
す  
か  
？

こちらは管理栄養士です

周防大島町管理栄養士

村井 祐佳

■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班  
☎0820(73)5504

「日本人の食事摂取基準  
2020年版」が4月  
から適用されます！

健康を維持する上で基本となるのが栄養バランスのとれた食事です。「日本人の食事摂取基準」は国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギーおよび栄養素の量の基準を厚生労働大臣が定めるもので、5

取目標量を引き上げ。  
・ナトリウム量(食塩相当量)について、成人の目標量を1日当たり0.5g引き下げるとともに、高血圧や慢性腎臓病の重症化予防を目的として1日当たり6g未満と設定。  
・コレステロールについて、脂質異常症の重症化予防を目的とした量を新たに記載。その他の栄養素についても、さまざまな調査・研究から根拠が得られたものについては基準が見直されています。

下げられ、男性7.5g未満、女性6.5g未満となります。厳しい基準に思われますが、各国のガイドラインを考慮すると高血圧の予防のためには1日当たり6g未満が望ましいと考えられ、全国的にも食塩摂取量は減少傾向であることから今回の引き下げにつながっています。

年毎に改定されています。今回の改定では「活力ある健康長寿社会の実現」に向けて、生活習慣病の発症予防・重症化予防に加えて高齢者の低栄養予防・フレイル予防も視野に入れたものになっています。

しかし、目標量が改定されたからといって、急激に減塩を進めるのではなく、日々の食事で少しずつ減塩のコツを取り入れて薄味に慣れ、継続することが大切です。

【改定の主なポイント】  
・高齢者を「65〜74歳」、「75歳以上」の2つに区分し、摂取基準を設定。  
・65歳以上のたんぱく質の摂

今回の改定の中で、私達が「ちょび塩」として特に力を入れて取り組んでいるナトリウム量(食塩相当量)については、成人の目標量が現行より1日当たり0.5g引き

今回の改定では「活力ある健康長寿社会の実現」に向けて、生活習慣病の発症予防・重症化予防に加えて高齢者の低栄養予防・フレイル予防も視野に入れたものになっています。

今回の食事摂取基準の改定を踏まえて、減塩だけでなく、ご自身の性別や年代に合った栄養バランスのとれた食事が習慣になるよう今後も様々な教室でお伝えしていきたいと思えます。