

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

と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

っています。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

うと、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、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