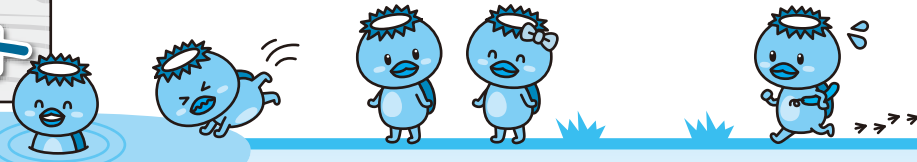


クイズ & アンケート



クイズとアンケートに答えていただいた人の中から抽選でプレゼントします。なお、当選の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

今月のプレゼントは『吉田のうどん』3名様

※山梨県富士吉田市富士山課の皆さんからご提供いただきました。



※イメージ

今月の広報紙クイズ

Q 田子山富士塚は、親しみを込めて何と呼ばれている？

『志木の
○○○さん』
ヒント… 2ページ



(先月号の答え:アユ)

アンケート

- Q1** 今月号で良かった内容や写真を教えてください。
- Q2** 取り上げて欲しい内容や企画を教えてください。
- Q3** 広報紙に関するご意見・ご感想をお聞かせください。

応募方法

次の①～⑥を記入(必須)のうえ、ハガキ、お便り、メール、または申込フォームQRコードからご応募ください。

- ①クイズの○に入る言葉、②アンケートの回答、
- ③住所、④氏名、⑤年齢、⑥電話番号



申込フォーム
QRコード

<宛先> 〒353-8501 志木市中宗岡1-1-1
志木市役所秘書広報課「広報しき8月号」係
✉ koho@city.shiki.lg.jp

<締切> 8月9日(火)※消印有効



減塩で健康寿命のばしマッスル

市民の健康づくりに積極的に取り組む、志木市、広島県呉市、長野県中野市、静岡県藤枝市の首長で「健康寿命を延ばす、元気な地域づくり」と題して対談を行い、その様子が今年1月、全国市長会発刊の行政情報誌『市政』に掲載されました。

そうしたご縁から過日、呉市の小村市長のもとを訪れ、その先進的な取組を直接聞いてきました。

呉市では、塩分の取り過ぎは、高血圧の原因となるだけでなく、脳卒中、心臓病、腎臓病などの生活習慣病や胃がんのリスクを高めることから、「はじめよう！減塩生活」をキャッチフレーズとして、1日の食塩摂取量を8グラム未満をすることを目標に市ぐるみでキャンペーンを展開しています。

担当者の説明では、減塩に関する啓発活動や減塩プログラムの提供、若い世代を対象とした減塩指導、保育園や学校給食への減塩メニューの導入などを実施し、特定健診に推定塩

分摂取量検査を加えることで減塩生活の成果を確認しているとのこと。

減塩は、体への負担を減らし、血管の老化を遅らせてがん予防にもつながることによって、呉市の「食・減塩」を通して、市ぐるみで高血圧や糖尿病の予防・改善に重点的に取り組む健康づくりは、新たな発見となり大変有意義な時間となったところ。

私も、昼食に呉市駅前の医師の推奨するラーメン店で減塩ラーメンをいただき、日頃、いかに自分が塩辛い味に慣れていたのか反省しました。ちなみに、ラーメンの汁を残すだけでも3～5グラムの減塩になるそうです。

6月30日には、埼玉県より健康長寿優秀市町村の表彰を受けた志木市。(表彰の様子は26ページをご覧ください)

今後も引き続き、市民の皆さんの健康づくりに向けて、さまざまなアプローチをしていきます。皆さんも1日の塩分摂取量、まずは8グラム未満を意識してみてください。



▲醤油のちよいかけスプレーを活用して上手に減塩生活
ワンプッシュで塩分量0.01グラム