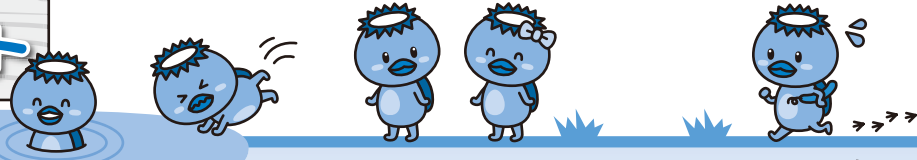


クイズ & アンケート



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『ファミリーマートとカパルがコラボしたクリアファイル (非売品)』 3名様



※イメージ

今月の広報紙クイズ

Q 本人確認の際の身分証明書になったり、マイナポータルが利用できるなど、5つのメリットがあるカードの名前は？

○○○○○○カード

ヒント… 4・5 ページ

〈先月号の答え: 志木〉

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
志木市役所市政情報課「広報しき8月号」係
✉ koho@city.shiki.lg.jp

<締切> 8月20日(火) ※消印有効



「食」は健康の基本です

暑い日が続きますが、皆さんお元気でしょうか？行楽シーズンですので、プールや海水浴、旅行を楽しまれる人も多いと思いますが、水の事故や熱中症には十分ご注意ください。

熱中症にならないためには、こまめな水分補給とともに、塩分をとることも大切です。汗をかくと水分といっしょに体内の塩分も外に流れ出てしまいます。大量に流れ出てしまうと体内のミネラルバランスが崩れ、めまいや吐き気、意識障害といった深刻な症状を引き起こすこともあるため、暑い日には経口補水液など、多少の塩分が含まれたものを補給することが熱中症の予防につながります。

一方で、塩分も過剰に摂取しすぎると健康に重大な影響を及ぼします。志木市では、塩分過多が要因の一つである高血圧の人の割合が全国と比較して高く、志木市では亡くなる方のうち、4人に1人が循環器系の疾患(脳梗塞、急性心筋梗塞など)で亡くなっており、がんの次に多い状況です。また、塩分の取り過ぎは腎疾患のリスクにもなり、場合に

っては人工透析など高額な医療費がかかる治療を受けなければなりません。

こうしたことを予防するため、市では「おいしく減塩!『減らソルト』プロジェクト」を推進しており、保育園や小学校、中学校における減塩給食の実施や大東ガス(株)と連携した減塩の取組、また、ハウス食品グループ本社(株)と連携した食育推進事業など、「食」へのアプローチによる健康づくりを進めています。



▲「おいしく減塩!『減らソルト』プロジェクト」推進のポロシャツ

このほかにも、市ではさまざまな視点から健康づくりに取り組んでおり、そのうちの一つである「健康寿命のばしマッスルプロジェクト」が、県の健康長寿優秀市町村表彰において優秀賞を受賞し、7月11日には知事公館にて、私たちが市の取組をプレゼンさせていただきました。市の取組が県全体の健康づくりの手本となったことを誇りに思うとともに、今後もさまざまな健康づくり、特に「食」、「減塩」をキーワードにした取組を展開していきます。

健康な生活を送る基本は、やはり食事です。塩分をとりすぎず、とらなさ過ぎず。夏バテをしても食事はきちんと食べ、とはいえ食べすぎずに、暑い夏を乗りきっていきましょう。