

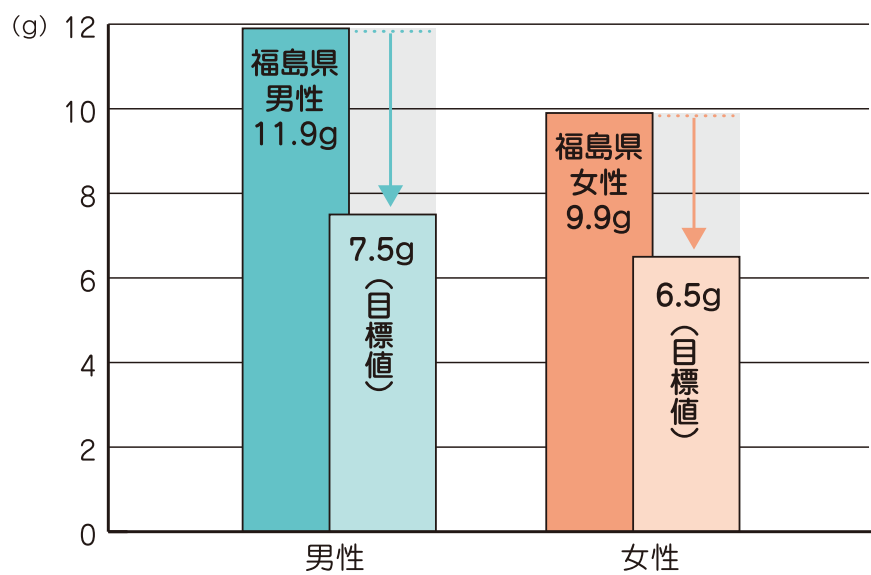
あなたの食塩摂取量は大丈夫ですか？

福島県の食塩摂取量は全国ワースト2位

福島県の食塩摂取量は**男性11.9g、女性9.9g**と男女ともに**全国ワースト2位**という状態です。福島県では「みんなでチャレンジ!減塩・禁煙・脱肥満」を掲げており、**男性7.5g、女性6.5gまで減らすことを目標**としています。

塩分を過剰に摂取すると血圧が上昇し、血管などへの負担が増えることから動脈硬化や心疾患、胃がんのリスクが高くなります。ご自身の食事について振り返り、塩分の取り過ぎに気をつけましょう。

福島県の食塩摂取量と目標値の比較



減塩を実践しましょう!

- ☐ 減塩商品を活用する
- ☐ 汁物は1日1回まで、野菜を入れて具だくさんに
- ☐ 香辛料や酸味などをうまく活用する
- ☐ 野菜を積極的に食べる
- ☐ だしを活用する



ふくしま健康応援メニューで減塩!

福島県の食育推進を応援する「**福島県食育応援企業団**」が考案した健康応援メニューでは、バランスのよい食事と減塩、野菜を多く使ったレシピが掲載されています。

ご家庭での献立にぜひご活用ください。

健康応援メニューの確認はこちら!



今月の町税等納期

●町県民税(1期)

納期限 ▶ **6月30日(月)**

食育月間(1~30日)

「食」は人が生きていくのに欠かせないものです。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。

令和7年
2025

6

June

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1	2 休	3 ●わくわくタイム	4 休 ●窓口延長日 ●わくわくタイム	5 ●夜間ヘルスアップ運動教室	6 ●1歳6か月児健診 ●ヘルスアップ運動教室	7 休
8 ●窓口開庁日	9 休	10	☞ 歯と口の健康週間			
11 ●窓口延長日	12 ●夜間ヘルスアップ運動教室	13	14 休	15	16 休 ●ママのリフレッシュ教室	17
18 ●窓口延長日 ●4か月児・10か月児健診	19 ●夜間ヘルスアップ運動教室 ●すずらんサークル	20 ●ヘルスアップ運動教室 ●オレンジカフェ	21 休	22	23 休	24 ●育児教室
25 ●窓口延長日 ●5歳児健診	26 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ	27 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室	28 休	29	30 休	1
2	3	4	5	6	7	8